

低い身体活動と朝食抜きが重なると内臓脂肪が増える

名古屋大学から

低い身体活動は肥満、糖尿病、心臓病、脳卒中などの代謝性疾患の重要なリスク因子です。代謝異常では、食事摂取の時間も重要な因子です。不規則な食事時間は、種々の疾患の発症リスクとなり、朝食抜きもその例の一つです。20 歳代の日本人では、男性の 31%、女性の 24%が朝食抜きと報告されています。低い身体活動に朝食抜きが重なった場合どうなるのか、名古屋大学の研究グループは、ラットを用いた実験成果を 2024 年 9 月に Scientific Reports に報告しています。

下肢筋肉を支配する座骨神経を外科的に損傷したラットでは、身体活動が低下します。このラットに高脂肪食餌(脂肪分が34%)を通常の時間帯と、最初の 4 時間は餌を抜き、残りの8時間だけ餌が取れるようにした二つのグループで、比較しました。餌を4時間の抜いた時間帯は、人の生活に置き換えると、朝食を抜いた時間帯に相当します。

朝食抜きのラットでは内臓脂肪蓄積が増えました。この現象は、朝食抜きだけのラットや低い身体活動だけのラットでは認めませんでした。低い身体活動と朝食抜きが重なると、遺伝子が増え、その変化は肝臓や内臓脂肪組織で明らかでした。これらの研究成果から、人においても低い身体活動と朝食抜きの重複は、内臓脂肪の増大をもたらすと考えられます。座位の時間が長くなるような現代生活では、朝食を抜かない生活を心がけることが、大切です。

引用論文

Nakajima S, et al. Physical inactivity and breakfast skipping caused visceral fat accumulation in rats. Sci Rep. 14(1): 22644, 2024

記事紹介

佐世保市総合医療センター 管理診療部長 山崎浩則