

朝食を摂ることで心臓血管病のリスクが低下する

成人において、毎食規則正しく摂らないことが太りすぎや高血圧、インスリン抵抗性、空腹時脂質濃度の上昇に関係する。しかし、食事内容に気を配っていない特異的な食習慣が心臓血管病に影響するのかは知られていない。この研究では、食習慣と心臓血管病のリスクについて検討した。

1992年に、心臓血管病やがんのない45歳から82歳のアメリカ人男性26,902人を対象に、朝食を含む食習慣について調査した。16年の追跡期間中、1,527人が心臓血管病と診断された。朝食を抜いている男性は、抜いていない男性と比べて心臓血管病のリスクが27%高かった（相対比率1.27倍）。夜遅くに食事を摂る男性は、そうでない男性と比べて心臓血管病のリスクが55%高かった（相対比率1.55倍）。これらの関係には、肥満度指数（BMI）や高血圧、高コレステロール血症、糖尿病が介在している。一方、一日の食事回数と心臓血管病のリスクには関連性がなかった。

したがって、朝食を摂ることは、心臓血管病のリスクを有意に低下させることに関係することが示された。

出典：Circulation. 2013; 128: 337-343