

新年度を迎え、引越したことが報告されています。しをしたり、職場が変わ

ったりと新たな生活がスタートし、忙しくお過

ごしの方も多いと思

県立看護大学 成人看護学准教授

酒井 禎子

されしており、逆に朝食を摂取すると血圧

んな忙しい生活の中でも、皆さん、朝食は毎日

食べていらっしやいます

か？ 厚生労働省が行っ

た2014年の「国民健

康・栄養調査」では、朝

食の欠食率（調査を実施

した日に朝食を食べな

った人）は、男性14・3

%、女性10・5%であ

いう人の群では、脳出血

の発症リスクが36%高

なっていたことが明らか

になりました。つまり、

1週間あたりの朝食摂取

回数が少ないと、脳出血

になるリスクが高くなる

ことが報告

されています。

脳出血は、高血圧が原

朝食を毎日取り脳出血予防を

が高くなること

が分かったことを示しています（国

立研究開発法人国立がん

研究センター等

の研究チームによる調査から、朝食

を「毎日」摂取する人の

群と比較して、朝食を「週

日頃、高血圧が気にな

る方は、食事の塩分を控

えめにする

意を。塩分を取り過ぎる

と血液

度が上がり、その濃度を

調節する

増え、血圧

えられて

お

い梅干

過ぎには注意

う。

忙しい朝

食

につ

食

でお過