

1日3食が最適

日本人の食生活が1日3食となったのは、江戸時代中期といわれ、それまでは1日2食だったそうです。一説によると、1日3食となったのは「明暦の大火」の後、各地から江戸に肉体労働の職人が集まってきたこと、外食産業が栄えたこと、照明用の菜種油が普及したことが関係しているとも言われています。

最近では1日1食や1日7食といった極端な食生活を勧める本が出ていますが、健康的な食生活で大事なことは「腹八分」と栄養バランス、適切なカロリーです。食事回数が少ないと、腹八分に抑えることは難しく、抑えたとしても栄養に偏りや不足が起こるケースがあります。逆に食事回数が多いと、カロリーオーバーの危険と常に向き合わなくてはなりません。

こうした点から考えて、最も食事をコントロールしやすいのは1日3食と言えそうです。さらに脳へのエネルギー供給、体内時計の調節、ホルモンの働きの活性化といった点からも1日3食がお勧めです。特に朝食を抜かないことが大事なようです。

(参考:「こんにちは」令和2年3月号)

南東北グループ広報誌「南東北第343号」より転載