

作成番号:0276

一般社団法人 日本侵襲医療安全推進啓発協議会 「会員向けメールマガジン」

号数:2025-276

内容:朝食の内容がうつ病に及ぼす影響

出典:Associations of breakfast habits and breakfast quality with depression symptoms: A cross-sectional study based on NHANES 2007–2018.

Journal of affective disorders. 2025 Apr 15;375:342–348.

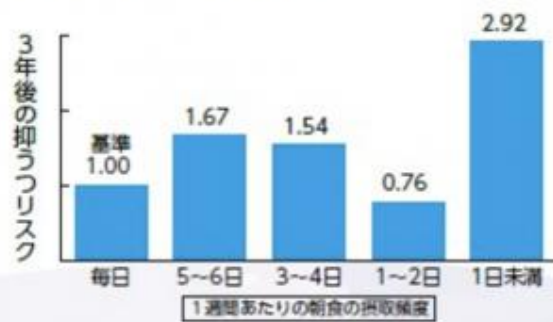
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39862989/>

多くの研究では、朝食を抜くことがうつ病に及ぼす影響に焦点が当てられているが、朝食の質や時間について調査した研究はほとんどない。中国・西安交通大学の研究者らは、朝食習慣および朝食の質と抑うつ症状との関連性を調査して、Journal of Affective Disorders 誌 2025 年 4 月 15 日号に報告した。

2007～18 年の全国健康栄養調査(NHANES)の 20 歳以上の参加者 23,839 人で、朝食摂取の有無とその時間を記録した。朝食の質を評価するため、朝食の質スコア(BQS)を算出した。抑うつ症状のオッズ比(OR)は、朝食を想起しなかった人と比較し、1 回想起した人で 0.737 (95%信頼区間[CI]:0.591～0.919)、2 回想起した人で 0.766 (95%CI:0.624～0.939)であった。朝食の質に対する抑うつ症状の OR は、朝食の質が低い(BQS T1)群と比較し、朝食の質が中程度(BQS T2)群で 0.895 (95%CI:0.723～1.108)、朝食の質が高い(BQS T3)群で 0.716 (95%CI:0.564～0.908)であった。朝食摂取時間に対する抑うつ症状の OR は、午前 8 時より前に朝食を摂取した人と比較し、午前 8～9 時に朝食を取った人で 1.104 (95%CI:0.888～1.371)、午前 9 時以降に朝食を摂取した人で 1.278 (95%CI:1.030～1.587)であった。

朝食を抜くこと、朝食の質が低いこと、朝食摂取時間が遅いことは、抑うつ症状と独立して関連している。

図1) 朝食の摂取頻度と抑うつ



日本人の労働者716人を対象とした調査では、朝食回数が週1回未満の人は、毎日摂取する人と比較して3年後の抑うつリスクが高かった。

<MINIT, et al. Psychiatry Res (2019) >