

朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？

朝食を毎日食べることと私たちの生活はどのように関係しているのでしょうか。日本人を対象とした研究から分かったことをご紹介します。

朝食を毎日食べるとこんないいこと

- 朝食を食べる習慣は、食事の栄養バランスと関係しています
- 朝食を食べる習慣は、生活リズムと関係しています
- 朝食を食べる習慣は、心の健康と関係しています
- 朝食を食べる習慣は、学力・学習習慣や体力と関係しています



朝食を食べる習慣は、 食事の栄養バランスと関係しています

朝食を食べる習慣は、バランスのよい栄養素・食品摂取量と関係しているという研究結果が複数報告されています。

朝食を毎日食べるとこんないいこと

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

- ① 大学生や成人を対象とした研究では、たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンB₁、ビタミンB₂などの栄養素の摂取量が多いことが報告されています。^{※1}
- ② 中学生や大学生、成人を対象とした研究では、穀類、野菜類、卵類などの食品の摂取量が多いことが報告されています。^{※2}



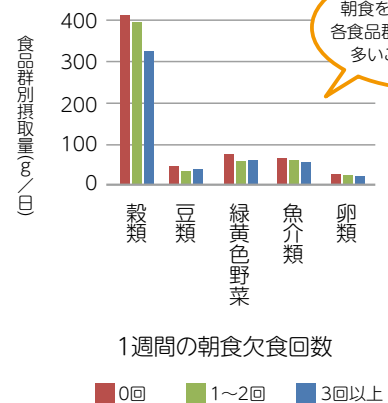
研究ノート

～朝食を食べている人ほど栄養素・食品摂取量が多い!～

誰を調べたの？	13都府県にある22の大学・短大・専門学校の新入生(女性)2,069人を対象としました。
何を調べたの？	1週間の朝食欠食回数と栄養素や食品群の摂取量との関連を調べました。
何が分かったの？	朝食を毎日食べる学生は、週3回以上朝食を欠食する学生と比べて、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル類、ビタミン類、脂肪酸、食物繊維など、多くの栄養素等について摂取量が多いという結果でした。また、食品群では、穀類、豆類、緑黄色野菜、魚介類、卵類の摂取量が多いという結果でした。

山本 美紀子ら, 青年期女子の栄養素等摂取量および食品群別摂取量に及ぼす朝食欠食の影響, 健康支援, 2006, 8(2), p.97-105 [論文番号104]

朝食欠食回数と
食品群別摂取量の関連



朝食を欠食しない人ほど各食品群の一日の摂取量が多いことが分かります

※1 論文番号(朝食):1,23,24,92,104,110

※2 論文番号(朝食):1,23,24,45,72,92,104,110

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ):<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

朝食を食べる習慣は、 生活リズムと関係しています

朝食を毎日食べることは、良好な生活リズムと関係しているという研究結果が複数報告されています。

朝食を毎日食べるとこんないいこと

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

- ① 幼児～高校生までを対象とした研究では、早寝、早起きの人が多いことが報告されています。^{※1}
- ② 幼児や中学生、成人を対象とした研究では、睡眠の質がよい人が多いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。^{※2}



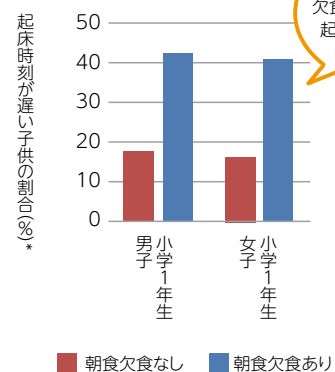
研究ノート

～朝食を欠食する子供は起床時間が遅い!～

誰を調べたの？	富山県の平成元年度の出生児10,450人を対象とし、13年にわたって追跡調査しました。
何を調べたの？	追跡した子供が小学1年生、小学4年生、中学1年生の時の朝食摂取と生活習慣の関連を調べました。
何が分かったの？	いずれの学年時においても、朝食を欠食する子供ほど、起床時刻や就寝時刻が遅く、睡眠時間が短いという結果でした。 また、朝食を欠食する子供は、夜食の頻度が高いことも示されており、朝食を食べることと生活リズムが整っていることには関連があることが分かりました。

徳村 光昭ら、朝食欠食と小児肥満の関係、日本小児科学会雑誌、2004、108(12)、p.1487-1494[論文番号119]

朝食欠食と
起床時刻の関連



朝食を欠食する子供は、欠食しない子供と比べて、起床時刻が遅い子供の割合が約2倍でした

*起床時刻が午前6時半以降の場合を、起床時刻が遅い子供と分類しています。

※1 論文番号(朝食):18,23,47,84,90,91,107,116,119,145,146,147,150,153

※2 論文番号(朝食):11,16,21,51,128,153

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ):<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

朝食を食べる習慣は、 心の健康と関係しています

朝食を毎日食べることは、心の健康と関係しているという研究結果が複数報告されています。

朝食を毎日食べるとこんないいこと

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

- ① 中学生、成人を対象とした研究では、ストレスを感じていない人が多いことが報告されています。^{※1}
- ② 小学生～大学生を対象とした研究では、「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができていたことが報告されています。^{※2}
- ③ 小学生や中学生を対象とした研究では、家族や友人について「大切だ」「一緒にいて楽しい」などと肯定する気持ちが強いことが報告されています。^{※3}

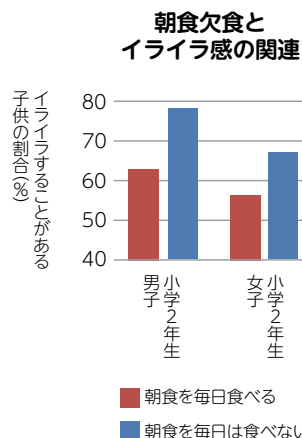


研究ノート

～朝食を毎日食べない子供はイライラしている!?～

誰を調べたの?	広島県の小・中学生15,686人を対象としました。
何を調べたの?	朝食摂取とイライラ感の関連を調べました。
何が分かったの?	朝食を毎日食べない子供は、朝食を毎日食べる子供と比べて、イライラ感が「いつもある」「よくある」「時々ある」と回答した者の割合が高いことが分かりました。調査を行った小学2年生・4年生・6年生、中学2年生のいずれの学年でも同様の結果でした。

田村 典久ら、服気・イライラ感の軽減に重要な生活習慣の提案—広島県の小児16,421名における生活習慣調査から—,小児保健研究,2013,72(3), p.352-362 [論文番号44]



※1 論文番号(朝食):8,75,99,103

※2 論文番号(朝食):44,97,124,148

※3 論文番号(朝食):31,116,118

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ) <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

朝食を食べる習慣は、 学力・学習習慣や体力と関係しています

朝食を毎日食べることは、高い学力・体力や良好な学習習慣と関係しているという研究結果が複数報告されています。

朝食を毎日食べるとこんないいこと

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

- ① 中学生を対象とした研究では、学力が高い（学校の成績や学力テストの点数がよい）ことが報告されています。^{※1}
- ② 小学生～高校生を対象とした研究では、学習時間が長いことが報告されています。^{※2}
- ③ 小学生～成人を対象とした研究では、体力測定の結果がよいことが報告されています。^{※3}



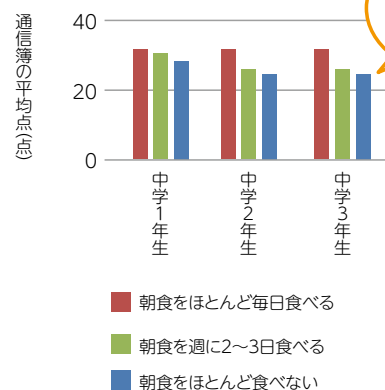
研究ノート

～朝食を毎日食べる子供は通信簿の点数がよい!?～

誰を調べたの？	岡山県内の中学1～3年生648人を対象としました。
何を調べたの？	朝食摂取と学業成績の関連を調べました。
何が分かったの？	中学2・3年生において、朝食をほとんど毎日食べる子供は、朝食を週に2～3日食べる、あるいは朝食をほとんど食べない子供と比べて、通信簿(9教科の合計点:45点満点)の平均点が高いことが分かりました。

野々上 敬子ら, 中学生の生活習慣および自覚症状と学業成績に関する研究. 岡山市内A中学校生徒を対象として, 学校保健研究, 2008, 50, p.5-17 [論文番号95]

朝食摂取と
通信簿の平均点の関連



朝食を毎日食べる子供ほど通信簿の点数が高いことが分かります

※1 論文番号(朝食):8,95

※2 論文番号(朝食):64,84

※3 論文番号(朝食):66,149,152

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ):<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>