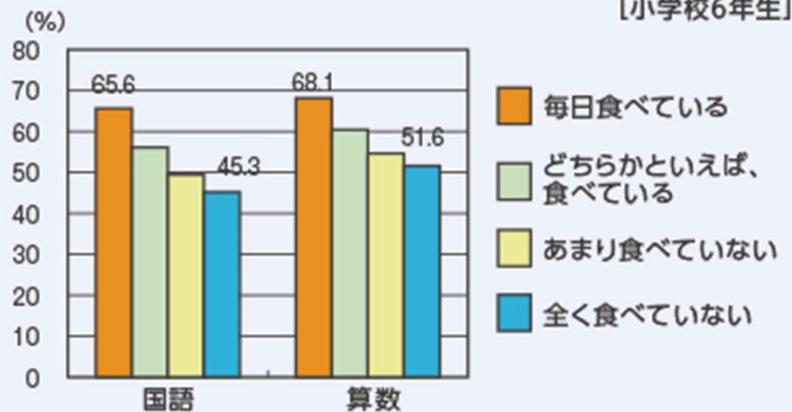


朝食はなぜ大切なのでしょうか？

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して、学力が高い！
(小学生を対象とした研究結果より)

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

[小学校6年生]



出典：文部科学省「平成31年度(令和元年度)全国学力・学習状況調査」

脳の活動エネルギー源はブドウ糖！

ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。つまり、空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー欠乏状態。朝にしっかり食事をとらないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。



朝食をしっかり食べてエネルギーを補給しましょう！

出典：農林水産省「めざましごはんとは？」
農林水産省「第4次食育基本推進計画啓発リーフレット」
全文はこちらから→

