

食生活と心を知る

本資料に活用した資料（①の該当ページを編集・加工しています。）

1

「食育」ってどんないいことがあるの？

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

（２）朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？

その他参考となる関連資料

1

考える やってみる みんなで広げるちょうどよいバランスの食生活

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wakaisedai/balance.html>

考える やってみる みんなで広げるちょうどよいバランスの食生活（PDF）

2

めざましごはんとは？

<https://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamas/about/>

朝ごはんについて

3

「第４次食育推進基本計画」啓発リーフレット

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4_plan/index.html

2. 誰かと一緒に食べてますか？／朝ごはん、食べてますか？

食生活は生活リズムや人との関わりを通じて心の状態に影響を与えており、規則的な食事や共食の実践が心の健康維持に大切です。

食生活は心と生活リズムを整える基盤

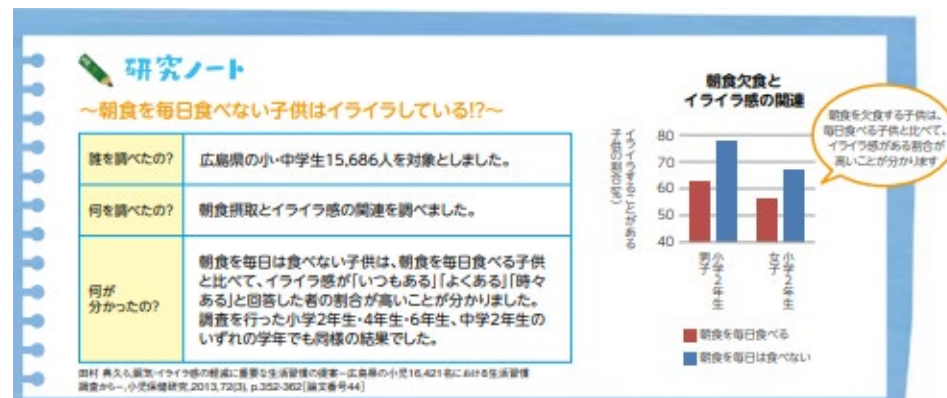
朝食を食べる習慣と心の健康の関係

- 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。

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。

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。



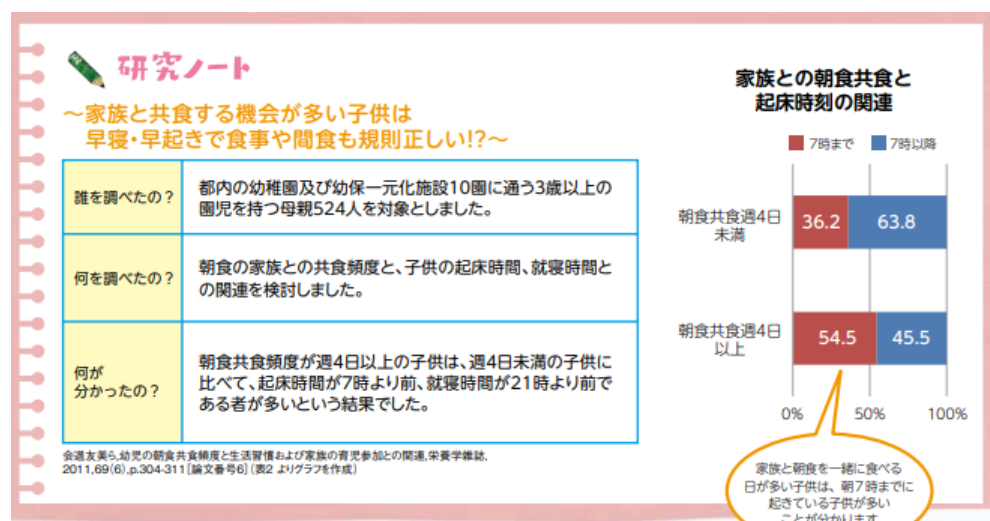
農林水産省HP：「「食育」ってどんないいことがあるの？」より

共食は生活のリズムと関係しています。

- 家族や友人などと一緒に食事をする「共食」は、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。
- 共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して…

① 起床時間や就寝時間が早いことが報告されています。

② 小学生を対象とした研究では、睡眠時間が長いことが報告されています。



農林水産省HP：「「食育」ってどんないいことがあるの？」より