

生活リズムと食の関係を理解する

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	「食事バランスガイド」教材	https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/kaisetusyo.html	若者向け解説書
4	朝ごはんから日本を考える。	https://nippon-food-shift.maff.go.jp/breakfast/	朝ごはんをアップデートする取り組みの紹介

朝食を食べる習慣は、「バランスのよい栄養素・食品摂取量」や「良好な生活リズム」と関係していることが報告されています。

朝食を食べる習慣と食事の栄養バランスの関係

- 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という研究結果が報告されています。

朝食を食べる習慣と生活リズムの関係

- 朝食を毎日食することで、睡眠の質がよい人が多いことや早起きの人が多いことが報告されています。

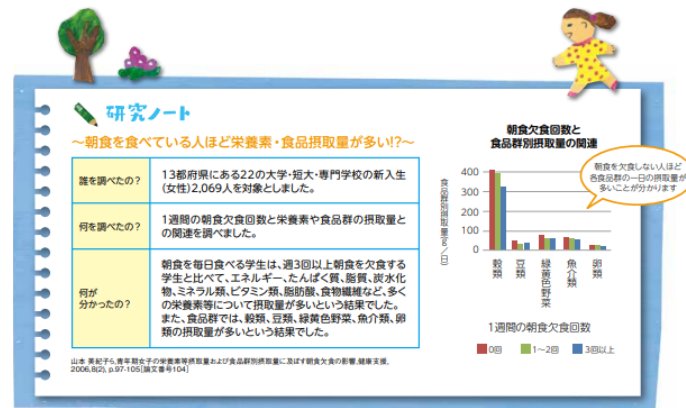
朝食を食べる習慣は、食事の栄養バランスと関係しています

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。

朝食を毎日食す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}



*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/syokukoku/evidence/index.html>

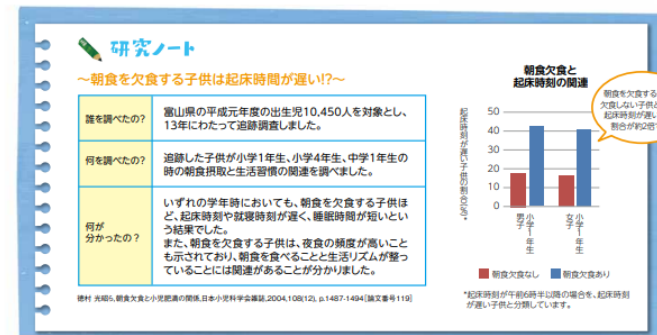
朝食を食べる習慣は、生活リズムと関係しています

朝食を毎日食することは、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。

朝食を毎日食す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}



*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/syokukoku/evidence/index.html>

朝食を食べる習慣は、「心の健康」や「学力・学習習慣や体力」と関係していることが報告されています。

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で、ストレスを感じていない人が多いという研究結果が報告されています。

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。

朝食を毎日食うとこんないいこと

朝食を毎日食う人は、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「大切に」「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「朝食・イライラ感の関連に重要な生活習慣の要素」広島県の小児16,421名に018生活習慣調査から「小児生活習慣研究2013.7203」, p.352-362(論文番号44)

朝食を毎日食べる子供は、毎日食べる子供と比べて、イライラ感がある割合が高いことが分かります。

^{*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>

朝食を食べる習慣と学力・学習習慣や体力の関係

- 朝食を毎日食べることで、学力が高いことや体力測定の結果がよいことが報告されています。

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。

朝食を毎日食うとこんないいこと

朝食を毎日食う人は、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?	朝食摂取と学力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 啓子ら「中学生の生活習慣および学習習慣と学力成績に関する研究」岡山県内4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)

朝食を毎日食べる子供は、通信簿の点数が高いことが分かります。

^{*1} 論文番号(朝食):18,95
^{*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>