

# 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にいいこと



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B<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>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



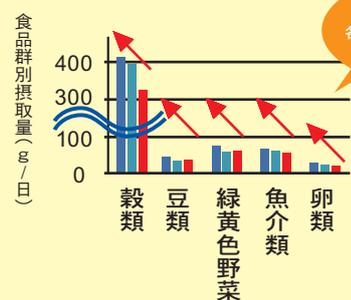
### 研究ノート

～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



1週間の朝食欠食回数

■ 0回 ■ 1~2回 ■ 3回以上

\*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>