

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



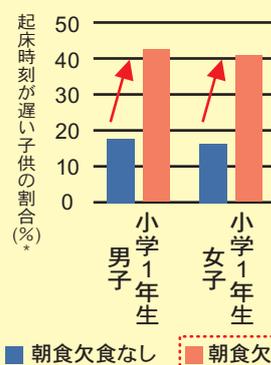
研究ノート

～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>