

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 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「大切だ」「一緒にいて楽しい」などと肯定する気持ち強いことが報告されています。*3



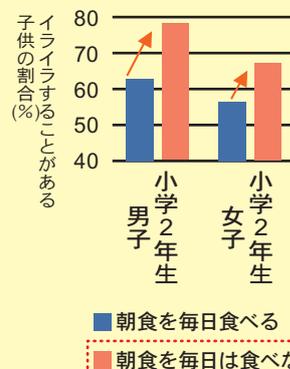
研究ノート

～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、眠気・イライラ感の軽減に重要な生活習慣の提案—広島県の小児16,421名における生活習慣調査から—, 小児保健研究, 2013, 72(3), p.352-362[論文番号44]

朝食欠食とイライラ感の関連



朝食を欠食する子供は、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>