

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



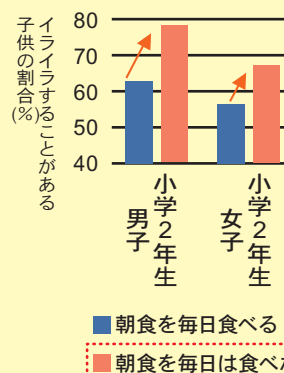
研究ノート

～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、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

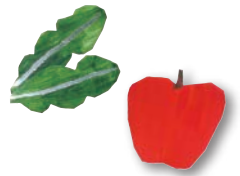
※1 論文番号(朝食): 8, 75, 99, 103

※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>

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いくつか報告されています。

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 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



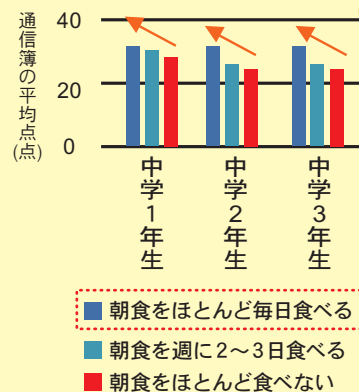
研究ノート

～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？	朝食摂取と学業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回食べる、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 敬子ら, 中学生の生活習慣および自覚症状と学業成績に関する研究-岡山市内A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]

朝食摂取と
通信簿の平均点の関連



朝食を毎日食べる子供ほど通信簿の点数が高いことが分かります

※1 論文番号(朝食): 8, 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>