

朝ごはんを食べない人はイライラしている？！

皆さんは朝ごはん、食べていますか？朝食は1日の活力になるだけでなく、様々な良い効果をもたらしてくれています。今回の栄養新聞では、「朝食」に焦点を当ててご紹介したいと思います。

引用：農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの？ →



栄養新聞

朝食は「学力や体力」と関係している

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

- △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
- △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
- △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

朝食は「心の健康」と関係している

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

- △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
- △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る**ことが報告されています
- △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

津久見市

第六十二号
令和6年6月

6月は
食育月間

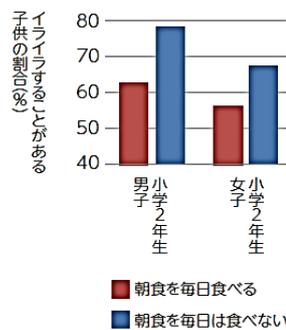
研究ノート

～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】

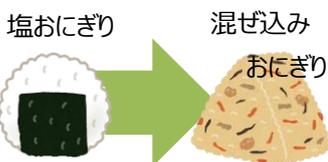
朝食欠食とイライラ感の関連



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

農林水産省ホームページ(<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>)

「いつもの朝ごはん」を簡単レベルアップ！



わかめ・鮭・ひじきなどが入ると栄養価UP！



トマトなどの野菜+ハムや卵、チーズなどのタンパク質が入ったものがおすすめ◎



果物もヨーグルト(無糖)もどちらもおすすめ食材ですが、一緒に食べることでなおGOOD！

お問い合わせ先(8219523)