



20歳以上で朝ごはんを食べていない人に、いつから朝ごはんを食べなくなったのか聞いた調査によると、小学生の頃から6.4%、中学・高校生の頃から23.1%、高校を卒業した頃から15.8%、20歳以降54.7%という結果になり、**約3割の人が高校卒業前に朝食欠食の習慣を身に付けている**ことがわかりました。未来の自分のために今のうちに朝食の効果を見直し、毎日必ず朝食を摂取する習慣を作りましょう。

朝ごはんをしっかり食べて3つのスイッチを「ON」にしましょう！

【脳の目覚ましスイッチ】

ご飯やパンなどの主食に含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値（血糖値）を上昇させるので、脳の活動力がアップします。

人間が1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量は、約12時間分です。夕食をとった後、翌日の朝食を抜き、昼食まで何も食べないと、脳がエネルギー不足を起こし、うまく働かなくなります。

【体の目覚ましスイッチ】

朝食を食べると体温が上昇して血流が良くなります。また、ごはんやおかずをよくかむことで脳や胃腸が刺激され、脳も体も目覚めます。朝食を食べないと脳にエネルギーを補給することができない上、体温も低く、脳も体も活発に活動できません。

【体の調子を整えるスイッチ】

野菜やくだものは、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、目覚めた体の調子を整えます。ビタミンやミネラルが不足すると、体内での代謝がスムーズに行われなくなるため、体調が崩れやすくなります。

参考 (社) 全国学校栄養士協議会「しっかり食べよう朝ごはん」より

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して・・・

朝食を毎日食べることと私たちの生活はどのように関係しているのでしょうか。

日本人を対象とした研究から分かったことをご紹介します。

【バランスのよい栄養素・食品摂取量と関係している】

たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンB₁、ビタミンB₂などの栄養素の摂取量が多い
穀類、野菜類、卵類などの食品の摂取量が多い

【心の健康と関係している】

ストレスを感じていない人が多い

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

「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

【高い学力・体力や良好な学習習慣と関係している】

学校の成績や学力テストの点数がよい

学習時間が長い

体力測定の結果がよい

【良好な生活リズムと関係している】

早寝、早起きの人が多い

睡眠の質が良い人が多い

不眠傾向の人が少ない

参考 農林水産省 HP 朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？

朝食を抜きがちの人へ ステップアップの工夫

食べていない

何かを食べることから始めましょう

野菜ジュース、飲むヨーグルト、ホットミルク、果物、チーズ、
シリアル、魚肉ソーセージ、コンビニおにぎり、パン等



単品

ふだん、おにぎりやパンのみの人は、汁物・

おかずをたててみましょう



ふだん、飲み物やヨーグルト、果物の人は主食

をたててみましょう



主食+α

ふだん、主食+αの人は、主菜または副

菜で不足しているものをプラスして、主食・主

菜・副菜をそろえましょう



主食+主菜+副菜がそろっている

この調子で続けていきましょう

