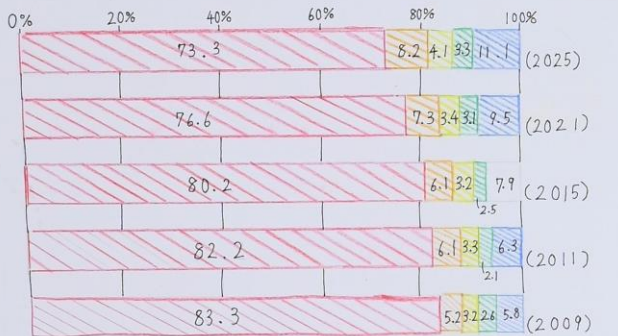


朝ごはんは能力UP!!

調べたきっかけ

・学校のアンケートで「朝ごはんを毎日食べていますか?」という質問があり、なぜ朝ごはんを食べることが良いとされているのだろうと疑問に思い、実際にどのような効果があるか気になったから。

Q. 朝食をどのくらいの頻度で食べていますか?

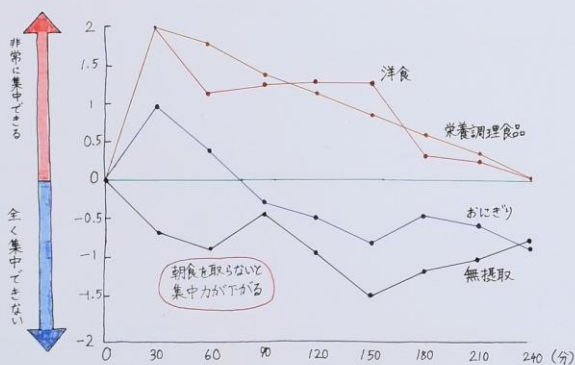


(●毎日食べている ●週に5~6日は食べている ●週に3~4日は食べている ●週に1~2日は食べている ●ほとんど食べない)
出典: マイボイスコム株式会社

○ 朝食を毎日食べている人は減少し、ほとんど朝食を食べないという人が増加してきている!

◎ 朝食の種類と集中度の関係

出典: 大塚製薬 佐賀栄養製品研究所「通口ら日本臨床栄養学会雑誌(2007)」



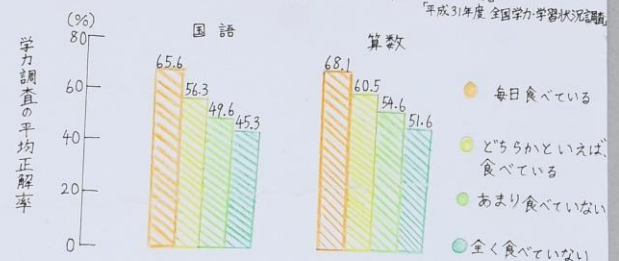
理想的な朝ごはん!!

和食	洋食	時間がない日
- ごはん(糖質) - みそ汁(ミネラル・ビタミン・食物繊維...) - 主菜(たんぱく質) - 副菜(ビタミン・食物繊維・ミネラル)	- パン(糖質) - めったまやき・ウィンナー(たんぱく質) - 果物・サラダ(ビタミン・ミネラル・食物繊維) - 牛乳(たんぱく質)	- 主食... パン・ごはん - たんぱく質... お肉・卵・チーズ - ビタミン... 果物 - ミネラル... 牛乳 時間がどうしてもない時 バランス栄養食品

朝食の摂取と能力向上の関係

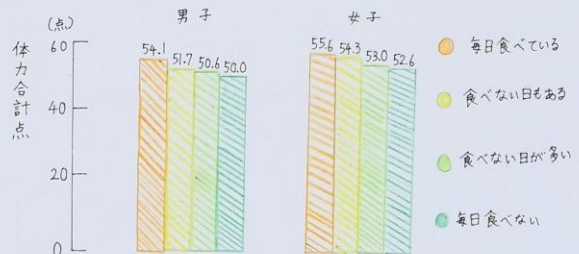
1 朝食の摂取と学力の関係(小学生)

出典: 文部科学省
平成31年度 全国学力・学習状況調査



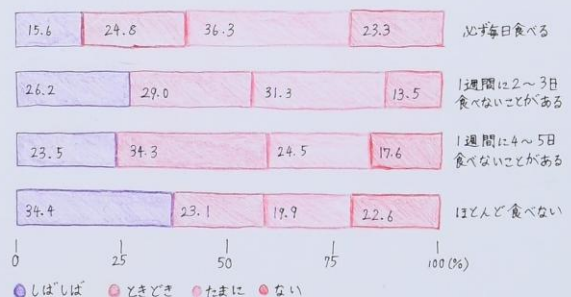
2 朝食の摂取と体力の関係(小学生)

出典: スポーツ庁
令和元年度 全国体力・運動能力・運動習慣調査



3 「朝食摂取状況」と「身体のだるさや疲れやすさを感じることもある」の関係

出典: 公益財団法人日本スポーツセンター
平成22年度 児童生徒の食事状況等調査報告書



まとめ

今回、朝ごはんを食べることの効果について調べて、朝ごはんには学力、体力、集中力をあげるなど、様々な効果があることを知れた。そしてこれからは、バランスのいい朝食をとることを心がけて、充実した生活を送っていきたいと思った。