朝食を毎日食べると こんないいこと！

1　食事の栄養バランスと関係しています

朝食を食べる習慣は、バランスのよい栄養素・食品摂取量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。

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して・・・

1. 大学生や成人を対象とした研究では、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ことが報告されています。
2. 中学生や大学生、成人を対象とした研究では、穀類、野菜類、卵類などの食品の摂取量が多いことが報告されています。

2　生活リズムと関係しています

朝食を毎日食べることは、良好な生活リズム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。

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して・・・

1. 幼児～高校生までを対象とした研究では、早寝、早起きの人が多いことが報告されています。
2. 幼児や中学生、成人を対象とした研究では、睡眠の質がよい人が多いことや、不眠傾向の人が少ないことが報告されています

3　こころ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。
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。
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。

4　学力・学習習慣と関係しています

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。
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。
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。

発行：大阪市
農林水産省作成　「食育」ってどんないいことがあるの　から抜粋

cookpad #おうちで楽しもう

朝ごはんにピッタリのレシピを**cookpad大阪市たべやんレシピ**に掲載しています
こちらからご覧ください ☛ ☛ ☛ ☛ ☛ ☛ ☛ ☛ ☛ ☛

大阪市たべやんレシピ