

No.5 2 学期の始まりは要注意、健康で活動的な一日は朝食から！

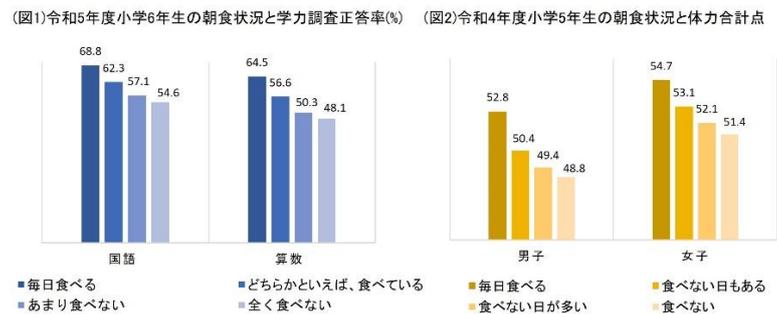
-1- なぜ朝食が大切なの？生活のリズムが崩れがちな夏休み明けこそ朝食を！

私たちの脳は「ブドウ糖」をエネルギー源として使っています。**ブドウ糖は寝ている間に使われて足りなくなってしまう**ため、朝食を取らないと体は動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。**脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食で補給**し、脳と体をしっかりと目覚めさせましょう。**朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大切なスイッチ**なのです。¹⁾

-2- 朝食を摂取する事と学力・体力の関係

文部科学省・令和5年度「全国学力・学習状況調査」、スポーツ庁・令和4年度「体力・運動能力調査」の結果によると、**朝ごはんを毎日食べる習慣のある子どもは、学力調査正答率(図1)や体力合計点(図2)が高い傾向にあることが示されています。**²⁾³⁾

令和5年度の国語の正答率と比較すると、「毎日食べる」と答えた子どもと「全く食べない」という子どもでは正答率に14.2%もの差がありました。



-3- 思春期の朝食欠食と糖尿病予備軍との関連性

2016年、2018年、2020年に東京都足立区で、中学2年生のデータを使用した朝食欠食と糖尿病予備群^{*}の関連性に関する調査を紹介します。⁴⁾ (※本研究では、HbA1c値5.6~6.4%を糖尿病予備群としている)

この調査によると**毎日朝食を取らなかった学生は、毎日朝食を取った学生に比べて糖尿病予備群になる可能性が高い**結果でした。加えて、この朝食欠食と糖尿病予備群の関連性は、太り過ぎ(BMI \geq 平均+1標準偏差)の学生でより大きいことがわかりました。一方、太り過ぎでない学生(BMI<平均+1標準偏差)ではこの傾向はみられませんでした。

この調査結果では特に太り過ぎの人にとって、**朝食喫食の習慣が糖尿病予備群の予防に役立つ可能性がある**ことを示唆しています。

-4- 悩みの多い朝食にはフルーツがおすすめ！

2023年1月に行った朝食に関する調査(詳しくは[キューピーアヲハタニュース2023年No.34参照](#))では**理想の朝食として、「栄養バランスが良い」「後片付けが楽」という内容が上位**に挙がりました。一方で、「後片付けが面倒」「火を使いたくない」など多くの悩みがあることもわかりました。

そんな悩みの多い朝食におすすめなのがフルーツです。**フルーツには、ブドウ糖、水分、その他の栄養素を多く含み**、「朝は食欲がない」という時にもさっぱりと食べやすく、栄養を摂取することができます。包丁を使わずにそのまま食べられるいちご、みかん、バナナなどのフルーツを用意しておけば、時間も手間もかかりません。

食事はおいしく、楽しく、バランスよく

アヲハタはCSRの重点課題として、朝食摂取の向上、フルーツ摂取を通じた心と体の健康支援を掲げています。これからも、ジャムやフルーツに関する研究を継続して行うことでこの課題に取り組むとともに、「フルーツで世界の人を幸せにする」というビジョンの具現化を進めていきます。

<参考文献>

- 1)農林水産省 Web サイト(<https://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasai/about/about.html>)
- 2)文部科学省 令和5年度 全国学力・学習状況調査(<https://www.nier.go.jp/23chousakekkahoukoku/index.html>)を加工して作成
- 3)スポーツ庁 令和4年度 体力・運動能力調査(https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00004.html)を加工して作成
- 4) Miyamura K, Nawa N, Isumi A, Doi S, Ochi M, Fujiwara T. Association between skipping breakfast and prediabetes among adolescence in Japan: Results from A-CHILD study. *Frontiers in Endocrinology*, Volume 14 (2023)