



令和3年1月12日
かほく市立七塚小学校
保健室

朝ごはん「パンだけ」「ごはんだけ」はダメ？ 「朝ごはん」で 2割近くも能力に差が出る



みなさん、朝ごはんは毎日食べていますか？後期学校評価で、9割の人が「朝ごはんを毎日食べる」と回答しました。この結果から大体の人が朝ごはんを食べていると言えますが、朝ごはんを食べさえすればそれでいいのでしょうか？実は、最近の研究で、朝ごはんに何を食べるかが重要だということが分かってきました。

まず、七小の結果をもう少し分析してみましょう。9割の人が「朝ごはんを毎日食べる」と答えたということは、**残り1割の人は全く食べていなかったり、食べないことがあったりする**ということですね。では、朝ごはんを毎日食べないと何が起こるのでしょうか？これまでの調査で分かっていることをまとめました。

- ・ 文部科学省が全国の小中学生を対象に毎年行っている学力調査によると、どの学年、どの教科においても、朝ごはんを毎日食べる子どものほうが、学力が高い。
- ・ 文部科学省の体力・運動能力調査で、50m走・持久走・シャトルランのすべてにおいて、朝ごはんを毎日食べる子どものほうが良い成績だった。
- ・ 朝ごはんを毎日食べない子どものほうが、イライラしやすい、特に午前中にやる気がでない、集中力が続かないなどの精神面の不調を訴える。
- ・ 同じ人が朝ごはんを食べた場合と食べない場合とを比較すると、おおむね午前中の能力に1～2割の差が出た。(最大20%、平均15%)



これまでの統計や科学的事実から考えてみると、どうやら**朝ごはんを食べないと、脳も体も心もうまく働かず、学力や体力、さらにはストレスの感じ方などにも違いがあらわれてくる**ようです。また、この他にも、朝ごはんが進学や就職、さらには年収にまで影響するという調査結果が出ています。子どもの頃に朝ごはんを食べるか食べないかで、今だけでなく、将来が変わってくるというのは驚きですね。

さらに、最新の脳科学の研究により、**朝ごはんきちんと「おかず」も食べないと脳が働かない**ということが明らかになってきました。どういうことかということ、朝に「おにぎりだけ」「パンとジュースだけ」「ふりかけごはんだけ」「ドーナツだけ」「菓子パンだけ」といった**栄養がかたよった主食だけの朝ごはんは、「朝ごはんを食べないのと同じ」**ということになります。

これまでは「脳はブドウ糖（主食）があれば働く」と思われていましたが、実際にはブドウ糖だけでは脳は十分に働かないということが最近の研究により分かってきました。

では、自分の朝ごはんはどうか、裏面でチェックしてみましょう。

今日の朝ごはんの栄養バランスをチェックしよう！



今日の朝ごはんに食べたものに○をつけよう。3つともに○がついたら栄養バッチリだよ。

ごはん・パン・めん類 (エネルギー)	肉・魚・卵・豆・牛乳 (からだをつくるもと)	やさい・くだもの (からだの調子をととのえる)

3つともに○がつかなかった場合

朝ごはん、何を足したら栄養バランスが良くなるかな？

毎日3つ全部に○がつくように、朝ごはんを食べようね。

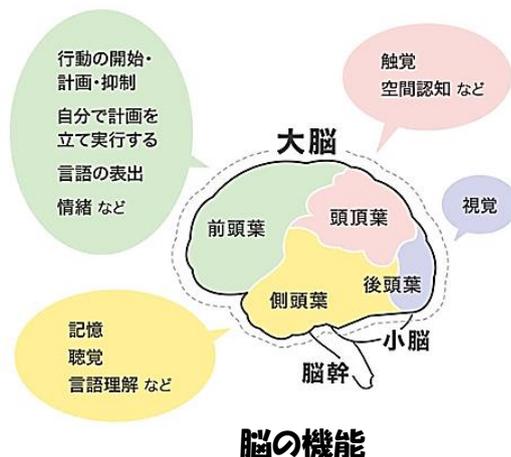
おうちの方へ ～毎日の生活習慣からできること～

前述のデータは、子どもの頃に毎日朝ごはんをしっかりと食べたか食べなかったかによって、脳の発達に差が生じ、その後の人生が大きく違ってくるとい可能性を示しています。では、朝ごはん子どもの脳に関する、これまでの科学的事実を知って、みなさんはどのように感じたでしょうか？

私自身は、「これが事実だとしたら、もしかしてとても深刻で、重大な問題なのではないか」と衝撃を受けたことを覚えています。かくいう私も、恥ずかしながらこの事実を知る以前までは、朝ごはんの栄養バランスを意識しておらず、「とりあえず食べているからいいよね」「主食だから大丈夫」「だってブドウ糖だもん」と思っていました。

しかし、朝ごはん「おにぎりだけ」「ドーナツだけ」「菓子パンだけ」といったことの弊害が、実は子どもの脳の発達や学力といったことに顕著に現れるということを知ってしまったのです。知ってしまった以上、正しい情報をみなさんにお伝えしなくてははいけません。いろいろと調べてみると、単に朝ごはんをしっかりと食べないと学力が低くなるというような狭い範囲の話ではなく、脳の働き全般に関わる話だということが分かりました。脳の機能全般が低いということは、子どもたちのすべての将来の可能性が狭まるということです。

子どもたちには、健康に成長・発達し、幸せな人生を歩んでいってほしいと願っています。そして、健康な認知発達には、日々の生活習慣全般が大きく影響するということが調べて分かりました。しかし、現代の子どもたちにとって、「早寝早起き朝ごはん」という習慣を守るのは簡単なことではありません。自室にこもってゲームをしているとあっという間に時間が経って、つい夜更かししてしまい、登校するギリギリの時間まで起きられず、朝ごはんを食べる時間がない、などというのもよくあるでしょう。今の時代だからこそ、当たり前かもしれませんが、早ね早おき朝ごはんの習慣を大事にして、みなさんと毎日の生活習慣からできることを模索していきたいと思っています。



脳の機能