

1 朝食欠食が引き起こす問題

1週間の朝食を振り返ってみていかがでしたか？ 毎日食べているでしょうか？
朝食はとったほうがよいとよくいわれます。
では、朝食をとらないとどのような影響があるのでしょうか？

[朝食を食べない生徒のほうが、だるさ・疲れやすさを感じやすい!]

日本スポーツ振興センターが行った「児童生徒の食生活等実態調査」(平成22年度)によると、「しばしばだるさや疲れやすさを感じる」と答えたのは、朝食を必ず毎日食べる児童生徒が15.6%なのに対し、朝食をほとんど食べない児童生徒は34.4%でした。これは必ず毎日食べる児童生徒の2倍以上です。さらに、「しばしば感じる」と「ときどき感じる」を合わせると、朝食を必ず毎日食べる児童生徒は4割程度ですが、ほとんど食べない児童生徒は5割を超えています。別の研究でも、朝食欠食者のほうが疲労感を訴える人数が多いという結果が出ており、朝食欠食が身体に悪影響を及ぼすことがわかっています。

●朝食欠食と身体のだるさ・疲れやすさの関係

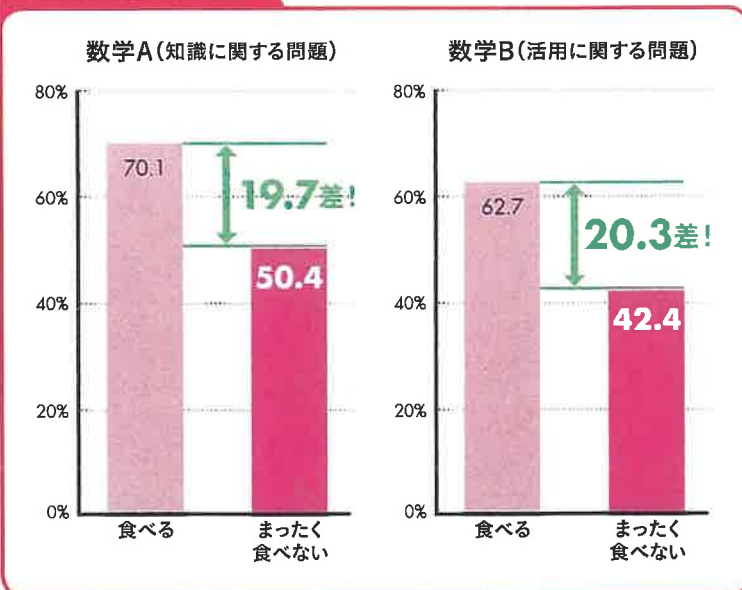


日本スポーツ振興センター「平成22年度児童生徒の食生活等実態調査」より

[朝食を食べない生徒のほうが正答率が低い!]

こちらは国立教育政策研究所が毎年行っている「全国学力・学習状況調査」の結果(平成26年度)です。これによると、「数学A(知識に関する問題)」「数学B(活用に関する問題)」ともに、朝食をまったく食べない中学生の正答率が最低。「数学B」は、朝食をまったく食べない中学生と毎日食べる中学生との差が20.3ポイントも開いています。正答率は朝食を食べる頻度が上がるにつれて高くなります。この傾向は、右グラフの中学生の数学だけでなく、中学生の国語、小学生の算数・国語でも同様の結果となっています。

●朝食と正答率の関係



国立教育政策研究所「平成26年度全国学力・学習状況調査」より

2 朝ごはんと受験の意外な関係

朝ごはんを毎日食べる習慣があるかどうかで成績に違いがあることを知っていましたか？
 東北大学加齢医学研究所が大学生に行った「朝ごはんに関する意識と実態調査」の結果をもとに、朝ごはんとう受験の関係を見てみましょう。



【朝ごはん習慣が身につけている人は第一志望校に現役合格！】

入学した大学が志望校かどうかを聞くと、朝ごはんを平日のほぼ毎日と続ける習慣のある大学生では、「第一志望」の合格率が51.3%と過半数を超えています。朝ごはんを毎日とはとらない大学生は47.0%と過半数以下で、「第四志望以下」の大学にしか合格できな

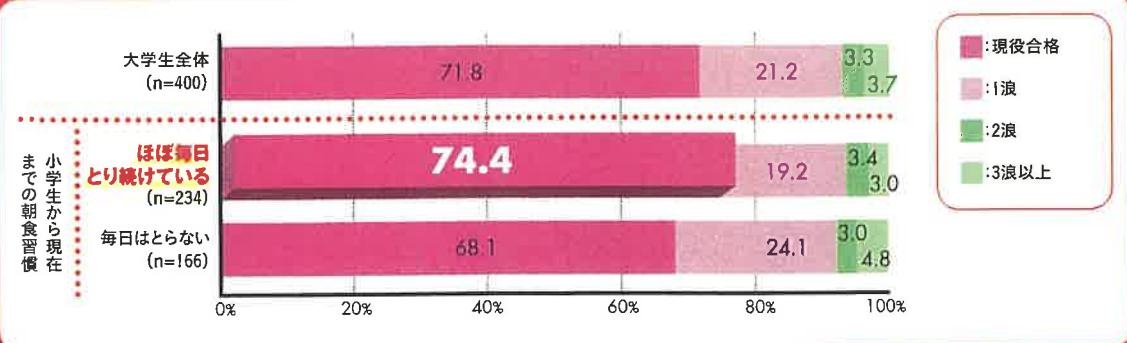
かった人が2割近く(16.3%)います。

現役か浪人かでも、朝ごはんを平日のほぼ毎日と続ける習慣のある大学生は74.4%が「現役合格」なのに対して、毎日とはとらない大学生の現役合格率は68.1%と7割を切っています。

●第何志望の大学に入学したか



●現役か浪人か

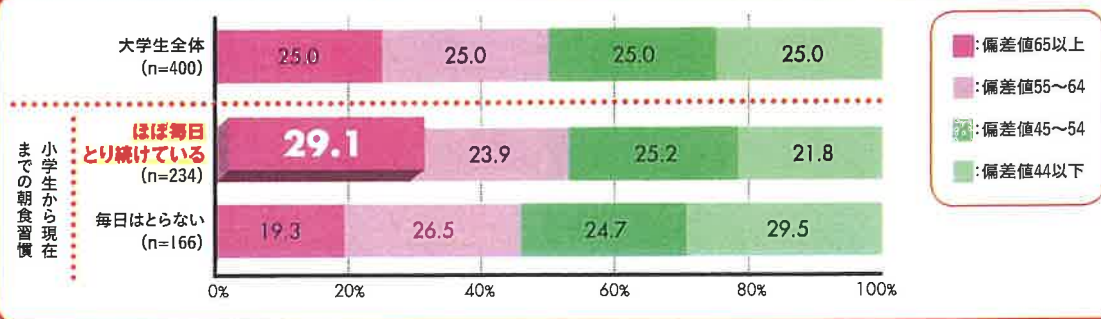


【朝ごはん習慣が身につけている人は高偏差値の傾向にあり！】

大学の偏差値別の朝ごはん習慣をみると、朝ごはんを毎日とはとらない人の約3割が「偏差値44以下」の大学に入学しており、反対に、朝ごはんを平日のほぼ毎日と続ける習慣のある人の約3割が「偏差値65以上」

の大学に入学しています。朝ごはんをとり続けるだけで大学に合格するわけではありませんが、朝ごはんを毎日とる習慣を身につけることが、高偏差値の大学合格への第一歩となっているようです。

●大学の偏差値別朝ごはん習慣



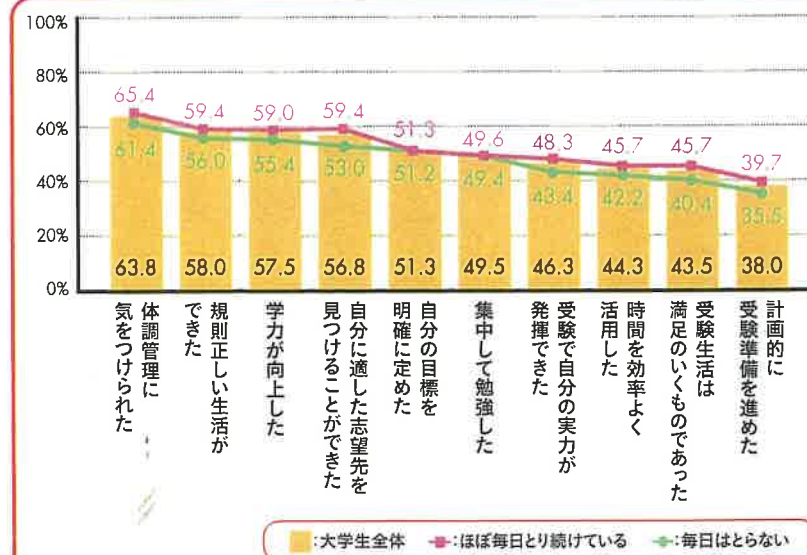
※大学の偏差値は、4段階に分け、それぞれ均等になるよう100サンプルずつ割り付けています。

【受験生のキホンとなる「規則正しい生活」のコツは朝ごはんにある！】

受験生時代を振り返って受験に関する達成度を聞くと、「体調管理に気をつけられた」(63.8%)、「規則正しい生活ができた」(58.0%)、「学力が向上した」(57.5%)、「自分に適した志望先を見つけることができた」(56.8%)、「自分の目標を明確に定めた」(51.3%)などが上位に挙げられました。大学受験は学力的な向上だけでなく、体調管理や規則正しい生活習慣など自己管理の重要性を実感し実践する時期でもあるようです。

ここでも、朝ごはんを平日のほぼ毎日とる習慣のある大学生のほうが、朝ごはんを毎日とはとらない大学生よりも、達成度が総じて高くなっています。

●受験時の達成度



※10点満点のうち、7点・8点をつけた準高評価者、9点・10点をつけた高評価者の合計。