

文部科学省は、「早寝、早起き、朝ご飯」を国民運動として推進しています！

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切ですが、いま「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的生活習慣の乱れが問題視されています。それは、基本的生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されているためです。今回は、朝ご飯の重要性について、まとめてみました。



朝食を食べない人たちは食べる人たちに比べ、学力や健康面などで良くない影響が出ていることが最近の調査で分かってきました。「平成28年度食育白書」によると、朝食を食べないことがある子供は小学6年生で12.7%、中学3年生で16.6%いると報告しています。ちなみに、穂積北中学校では、中学2年生で14.3%（28年度調査による）という結果がでています。

① **朝食と学力** 白書では、朝食の欠食と学力や体力との関係について紹介しており、文部科学省の28年全国学力・学習状況調査を受けた小学6年生を、「朝食を毎日食べている」「どちらかといえば食べている」「あまり食べていない」「全く食べていない」の4つのグループに分け、平均正答率を比較しています。それによると、全ての科目で朝食を食べない回数が多い児童ほど正答率が低く、全く食べない児童は、毎日食べる児童より2～3割も正答率が低いという結果になっています。正答率の差が最も大きかった算数のA問題では、毎日食べる児童の正答率が79.2%だったのに対し、全く食べない児童は60.1%で、19.1ポイントも低い値となっています。



② **朝食と体力** 新体力テストを受けた小学5年生についても、体力の評価を表す体力合計点と朝食との関係を分析すると、朝食を全く食べない児童と毎日食べる児童では4ポイント近い差がありました。

③ **朝食と脳卒中** 国立がん研究センターなどの研究チームが、朝食欠食と脳卒中との関係を調べた結果を分析したところ、朝食を毎日食べるグループに比べ、週に0～2回の欠食があるグループでは、脳卒中の発症比率が18%高く、特に脳出血の発症比率は36%も高いことがわかりました。

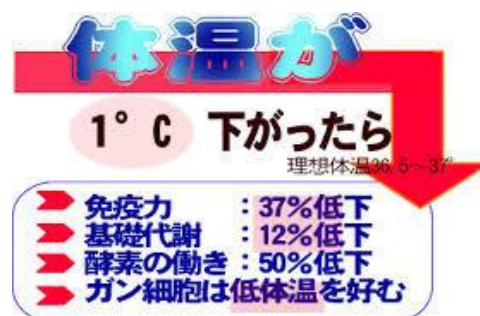


図5 理想的な朝食イメージ

一般的に、脳出血発症の危険性を最も高めるのは高血圧で、特に早朝の血圧上昇が大きく影響すると考えられています。空腹によるストレスで血圧が上昇することが知られています。

研究チームは、朝食を食べない人は空腹を感じて朝の血圧が上昇し、朝食を毎日食べる人に比べて脳出血のリスクが高まった可能性がある」と結論づけています。

- ④ **朝食と体温** 若者の低体温化が問題になっていますが、医学や栄養学の専門家で作るチームによる朝食と低体温と冷えについての調査では、3人に1人が36度未満の低体温の状態であることが分かりました。低体温の者は、「眠りが浅い」（30.3%）、「胃腸が不調」（18.5%）、「むくむ」（42.1%）、「太りやすい」（29.2%）など、体の不具合を訴えています。朝食を食べる頻度との関係を見てみると、週の半分以上食べている人の冷え性率は27.2%ですが、週の半分以下しか食べていない人は約2倍の55.0%に達しています。つまり、朝食を抜くことで体温が上がらず、からだの機能が正常に働かない状態で生活することになります。



厚生労働省の27年国民健康・栄養調査によると、朝食を食べていない人は男性14.3%、女性10.1%で、ここ10年程、日本人の朝食欠食率は、ほぼ横ばい状態が続いています。健康食品などがたくさんお店に並んだり、テレビ等で頻繁に宣伝されていたりする現代ですが、健康維持のために大切な朝食を食べる人が増えていないのです。特に若者層を中心に4人に1人が朝食をとっていない生活をしています。これは、小さいときからの食生活の影響かもしれません。

健康を維持するためには、きちんとしたリズムとバランスを意識した食生活をすることに努めることが大切です。まずは、朝食を食べる習慣をつけることが、絶対に必要だといえます。

## ○ 7月11日（火）～14日（金）は個別懇談です！

年度当初の予定では、10日～14日の5日間で行う予定でしたが、4日間に変更となりました。何かとご多用の折とは存じますが、よろしくお願いいたします。当日、アンケートを予定しておりますので、ご承知おきください。

### 《7月の行事予定》

日	曜	行事など	月	曜	行事など
1	土	中体連本巣Bテニス	17	月	海の日
2	日	中体連本巣B卓球	18	火	
3	月	民生・児童委員来校	19	水	大掃除・ワックスがけ
4	火	研究授業(1年3組)	20	木	1学期終業式 水泳補充⑤
5	水		21	金	
6	木		22	土	
7	金		23	日	中体連県陸上
8	土	中体連本巣Bバスケ・サッカー・野球・テニス 地区水泳	24	月	
9	日	中体連本巣Bバスケ・サッカー・野球・卓球	25	火	
10	月	夏休み課題相談会	26	水	
11	火	個別懇談① 学校評議員会 水泳補充①	27	木	
12	水	個別懇談② 水泳補充②	28	金	
13	木	個別懇談③ 水泳補充③	29	土	
14	金	個別懇談④ 水泳補充④	30	日	
15	土	中体連本巣Bバレー・剣道・陸上	31	月	
16	日	中体連本巣Bバレー 地区柔道	1	火	