

2023年1月24日（火）
一般社団法人 日本健康食育協会

報道関係者各位

【受験生の朝食を調査】

4人に1人が朝食習慣なし！

主食 1位「お米（ごはん）」、2位「パン」、3位「菓子パン」

お米先生が教える！「朝食を摂るメリットと受験当日に食べてほしい朝食」

本格的な受験シーズンが到来しました。受験生の子どもの健康管理や食事のサポートなどで気遣っているご家庭も多いと思います。そこで、「食」から様々な課題を解決し、元気な社会を創造する一般社団法人日本健康食育協会は、35歳以上60歳未満の受験生の子どもの持つ母親全国720人を対象に、「受験生の朝食」について調査いたしました。



■ 調査概要

調査期間：2023年1月12日

調査手法：インターネット調査

調査対象：35歳以上60歳未満の受験生の子どもの持つ母親全国

有効回答者数：720人

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「一般社団法人 日本健康食育協会 調べ」とご明記ください。

■ 調査結果

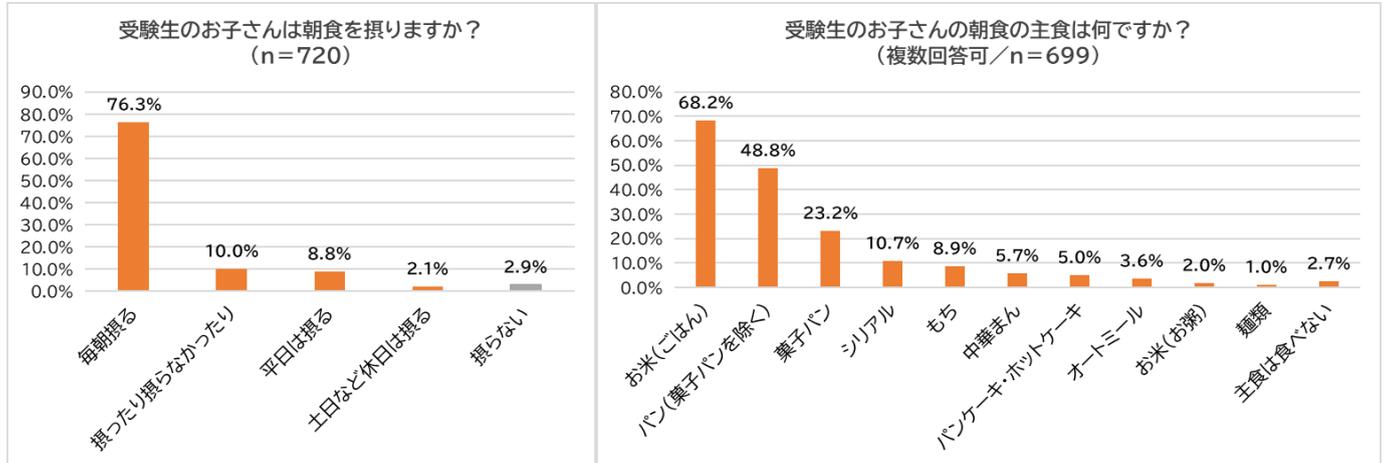
受験生の子どもの持つ母親に「受験生のお子さんは朝食を摂りますか？」と尋ねたところ、最多は「毎朝摂る」（76.3%）、以下、「摂ったり摂らなかったり」（10.0%）、「平日は摂る」（8.8%）、「摂らない」（2.9%）、「土日など休日は摂る」（2.1%）と続きました。

本件に関するお問い合わせ先

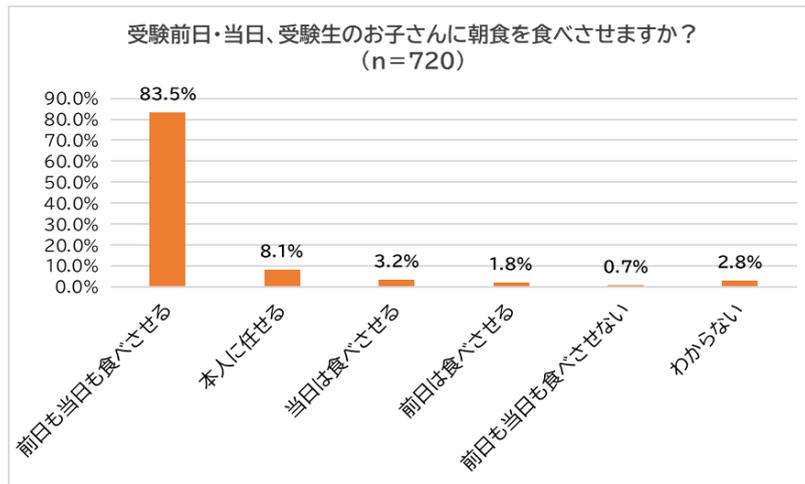
一般社団法人 日本健康食育協会 担当：柏原 慎司

E-mail : info@jhe.or.jp TEL : 03-5919-7337

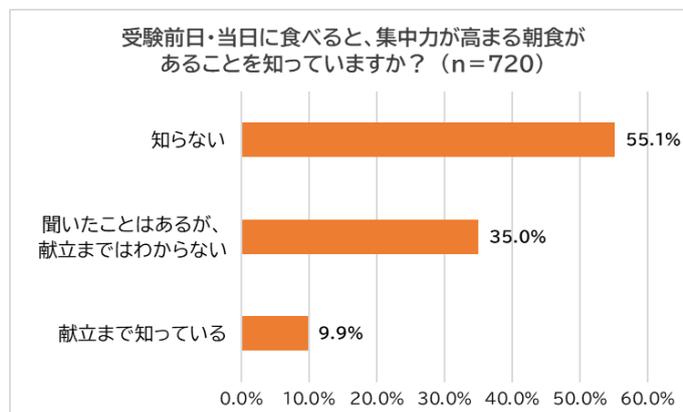
続いて、頻度は問わず「朝食を摂っている」と回答した母親に「受験生のお子さんの朝食の主食は何か？」尋ねました。「お米（ごはん）」（68.2%）が最多となり、「パン（菓子パンを除く）」（48.8%）、「菓子パン」（23.2%）、「シリアル」（23.2%）と続き、「主食は食べない」も2.7%いました。



今度は、母親全員に「受験前日・当日、受験生のお子さんに朝食を食べさせるか？」尋ねました。8割以上が「前日も当日も食べさせる」（83.5%）と回答しましたが、「本人に任せる」（8.1%）、「当日は食べさせる」（3.2%）などの回答もありました。



最後に、「受験前日・当日に食べると、集中力が高まる朝食があることを知っているか？」尋ねました。半数以上が「知らない」（55.1%）と回答し、「献立まで知っている」（9.9%）は1割程度となりました。



本件に関するお問い合わせ先
 一般社団法人 日本健康食育協会 担当：柏原 慎司
 E-mail : info@jhe.or.jp TEL : 03-5919-7337

■お米先生・柏原 ゆきよが「朝食を摂るメリットと受験当日に食べてほしい朝食」をアドバイス

今回の意識調査を見ると、毎朝朝食を摂る方が圧倒的に多くて安心しました。しかし、4人に1人くらいの方は、朝食習慣がないようです。様々な研究で、朝食習慣は成績との関係も大きいということがわかっているので、親御さんには、お子さんが朝食を摂りやすい環境を作ってあげていただきたいです。

また、主食については、お米（ごはん）が一番多い結果でしたが、複数回答のため、頻度などははっきりしません。毎日ごはんを食べている方がどのくらいいるのか興味深いところです。

●空腹状態は集中力にマイナス

私たちの体は、寝ている間にもエネルギーを消費しているため、目覚めた時にはエネルギー（糖）が枯渇した状態です。特に、脳はエネルギーの消費量が圧倒的に多い臓器なので、エネルギー切れの影響が大きいです。この状態では、思考力が落ち集中力も上がらないので、朝食でエネルギーをチャージし、働きやすい状態を作る必要があります。

脳は、主に糖質をエネルギーとして使っているので、朝食には糖質が必要です。但し、砂糖などの甘い糖質は、血糖値の変動が大きく不安定になるため、できるだけ避けましょう。血糖値の変動が大きいと、メンタルが不安定になりやすくなります。

朝食を摂るとエネルギー消費が活発になり、体温が上がって血液の循環も良くなるので、脳が活性化するだけでなく、腸の動きも活発になります。これを脳腸相関と言います。腸内環境が整うと、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」の分泌が活性化することでメンタルが安定し、集中力が高まることがわかっています。

また、朝起きてから14～16時間経つと、セロトニンは睡眠ホルモン「メラトニン」を作り出します。メラトニンは、入眠をスムーズにし睡眠の質を良くします。睡眠時間や質は、学習効率にも影響すると言われていいますので、朝食を摂っていないお子さんは朝食でエネルギーチャージし、集中力を高めると良いでしょう。

●咀嚼で集中力アップ

咀嚼（そしゃく）は、頭頂部から胸までの筋肉を使う運動です。この運動により、脳内の血流が良くなり、脳機能はアップします。最近の研究では、よく噛むとその刺激で記憶力をつかさどる「海馬」が活性化し、それが注意力や集中力をつかさどる「前頭葉」にも伝わり、血流量を増やすことが明らかになっています。

また、咀嚼や歩行など一定のリズムを刻む反復運動をすると、セロトニンの分泌が高まります。セロトニンが増えると、気持ちが落ち着き集中力を高める、頭の回転を良くして直観力を上げるなど、脳を活発に働かせることができます。よく噛むことは、高いパフォーマンスの発揮に繋がるとも考えられています。

●朝食は“ごはん派”をすすめる理由

朝、エネルギーが枯渇している状態で、吸収が早く血糖値を急上昇させる砂糖などを摂ると、血糖値が一気に上がり高血糖になります。高血糖を起こすと、血糖値を下げるために膵臓はインスリンをたくさん分泌しますが、その反動で低血糖を起こしてしまいます。低血糖状態では、糖が十分に脳に供給できずエネルギー切れになってしまい、集中力が出ません。

砂糖などの甘い糖質は、糖の分子が小さいため分解の必要がありません。そのため、吸収も早く、血糖値が乱高下し、すぐに枯渇してしまいます。一方、米の糖質は、分子の大きいデンプンなので、消化吸収が緩やかに行われ、血糖値が乱高下しにくく、持続力があります。しかし、米（ごはん）も早食いをすると血糖値が上がりやすくなるので、よく噛んで食べるのが重要です。

また、セカンドミール効果（※1）を意識して朝にお米（ごはん）を食べると、朝食後だけではなく昼食後、夕食後も血糖値が急上昇しにくく、安定します。血糖値が乱高下すると、ホルモンが乱れやすくなるためメンタルが不安定になり、太りやすくなります。さらには、生活習慣病のリスクも高まるとも言われていますので、注意しましょう。

※1 セカンドミール効果とは、朝食（その日最初に摂る食事）が、次に摂った食事の後の血糖値にも影響を及ぼすという理論。1982年にカナダ・トロント大学のジエンキンス博士が発表した。

本件に関するお問い合わせ先

一般社団法人 日本健康食育協会 担当：柏原 慎司

E-mail : info@jhe.or.jp TEL : 03-5919-7337

●受験生ママ必見！集中力を高める朝食とは

次の①～⑤を含む、ごはんと味噌汁、おかずの揃った和朝食は、集中力を高める理想的な朝食です。

- ①効率の良いエネルギー源であるお米を主食にする：脳の活性化、1日の血糖値の安定
- ②体を温める食事：整腸、体温を上げる
- ③よく噛んで食べられるもの：脳の活性化、セロトニン増加
- ④トリプトファン（※2）とビタミンB6（※3）が同時に摂れる：セロトニン増加
- ⑤食物繊維がしっかり摂れるもの：腸内環境改善、メンタルの安定

例えば、雑穀入りのごはんを山盛り1杯と具沢山の味噌汁、魚や卵、納豆などタンパク質が摂れるおかずを1品の「一汁一菜」スタイルがオススメです。

※2 セロトニンの材料になるトリプトファンを多く含む食品は、米や雑穀類、大豆製品（豆腐・納豆・味噌・豆乳など）、鶏卵、魚卵（タラコなど）、ナッツ類（アーモンド・クルミなど）。

※3 セロトニンを作る時に必要となるビタミンB6を多く含む食品は、魚類（サケ・サンマ・イワシ・マグロ・カツオ・サバなど）や鶏肉など。

おかずは1品（たんぱく源）でOK!

卵



納豆



魚



or

or

ごはん
山盛り1杯

ごはんのチョイス

- ・消化の良い白米
- ・雑穀ごはん
- ・麦ごはん



野菜たっぷり
みそ汁

具は3種類以上

- ・緑黄色野菜
- ・根菜類
- ・きのこ類

●朝食の効果をさらに高めるコツ

朝日を浴びましょう。朝起きて日光を浴びると、メラトニン（睡眠ホルモン）の分泌が止まり、脳が覚醒します。それと同時に、セロトニンの分泌が始まり、視覚からの光刺激によって合成が促進されます。朝起きてからもメラトニンが分泌しているままだと、眠くなり、メンタルも不安定になります。そうならないためにも、朝日を浴びてメラトニンをリセットすることが重要です。

また、歩くこともセロトニンを増やすリズム運動としてとても効果的です。朝食を摂った後にウォーキングして、受験に備えると良いかもしれません。

■一般社団法人 日本健康食育協会について

日本健康食育協会は、2005年「食育基本法」の施行をきっかけに、一人ひとりのライフスタイルにあった継続可能な「食」のアドバイスを可能にする独自の教育プログラムを開発し活動を開始しました。

20年以上にわたる健康と食に関するカウンセリングを通して、4万人以上の人々の悩みや疑問を聞き、解決する為に必要なことは、栄養学の知識だけでなく、健康を支える医学や脳科学、心理学、運動学、食を選ぶ際の視点など、様々な周辺知識を得る必要があると感じたからです。

当協会では、健康を実現するために何が一番必要かを、健康ブームに左右されず選別する力を身につける教育が急務だと感じています。

本件に関するお問い合わせ先

一般社団法人 日本健康食育協会 担当：柏原 慎司

E-mail : info@jhe.or.jp TEL : 03-5919-7337

そして、誰もがすぐに理解できる健康教育の普及により、元気に生きがいのある社会の創造に繋がると信じています。

「健康食育」を軸に、指導者の育成、健康経営教育プログラムの開発、地域住民の健康サポートを通じた地域の活性化など、食から様々な問題を解決し、1人でも多くの方の健康を実現することで社会貢献を目指しています。

■代表理事 柏原 ゆきよプロフィール

10万人以上の食サポートの経験から、日本人の体質とライフスタイルに着目し、お米（雑穀米）を軸に「しっかり食べて太らないカラダづくり」を目指す独自のメソッドを確立。これまでボクシング世界チャンピオンをはじめとするトップアスリートや企業経営者、モデルなどへ食生活サポートやアドバイスをし、テレビ・新聞・ラジオ・雑誌など多数のメディアに出演。子どもから高齢者、女優やトップアスリートなど幅広いクライアントへの結果の出るアドバイスに定評がある。

25年以上、健康ブランディングの専門家として社員研修やメニュー開発、大人向け食育セミナーの監修、上場企業や全国の地方自治体と健康プロジェクトを推進するなか、「健康食育マスター講座」を主宰し、健康食育の専門人材育成にも力を注いでいる。国内にとどまらずニューヨーク、台湾など海外でもセミナーや講演を開催、これまでに2,000回を超え、大きな反響を呼んでいる。



著書『お腹からやせる食べ方』（三笠書房）、『疲れない体を作る疲れない食事』（PHP研究所）などは、累計15万部を超える。



そのほか、YouTubeチャンネル「お米チャンネル『人生が変わる食べ方』」やSNSなどで、食事で体調を整え、人生を楽しく生きるヒントや、肌荒れ、高血圧、冷え性、便秘など様々な悩みについて、解決のヒントを配信・解説している。

<https://www.youtube.com/channel/UC1ZZXxFmKCIxoaIaye3OQeQ>

■協会概要

商号：一般社団法人 日本健康食育協会

所在地：東京都新宿区舟町8-2 石橋興業舟町ビル3階

代表理事：柏原 ゆきよ

設立：2011年12月28日

事業内容：食と健康分野のコンサルティング事業、講演事業、人材育成・教育・研修事業

URL：<https://jhe.or.jp/>

本件に関するお問い合わせ先

一般社団法人 日本健康食育協会 担当：柏原 慎司

E-mail：info@jhe.or.jp TEL：03-5919-7337