

4 食育の推進に役立つエビデンス(根拠)

1 朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？

朝食を毎日食べることと私たちの生活はどのように関係しているのでしょうか。日本人を対象とした研究から分かったことをご紹介します。

朝食を毎日食べるとこんないいこと

- ◆ 朝食を食べる習慣は、食事の栄養バランスと関係しています
- ◆ 朝食を食べる習慣は、生活リズムと関係しています
- ◆ 朝食を食べる習慣は、心の健康と関係しています
- ◆ 朝食を食べる習慣は、学力・学習習慣や体力と関係しています

