

きょうの 食品まめ知識

朝食の重要性について

朝は、睡眠優先などの理由から、つい、朝食を抜いてしまう方がおおいでになるかもしれません。しかし、朝食は本当に重要なものです。



人間の脳は、最もエネルギーを消費する器官のひとつです。睡眠中は、絶食状態であるため、目覚めた時には、脳にエネルギーが行き渡っていない状態となっています。英語で朝食は、「breakfast」ですが、「fast」には形容詞の「速い」という意味だけでなく、名詞の「絶食」という意味もあります。「break」には「破る」といった意味があり、「breakfast（朝食）」は「絶食を破る」という意味が込められています。

同じ人に、大量の計算問題を解いてもらった時でも、朝食を食べた場合とそうでない場合では食べた場合の方が正解率が高いというデータ、全国の小・中学校において、100万人規模で実施される「全国学力・学習状況調査」において、朝食を毎日食べている児童の平均点が、そうでない児童よりも高いという結果が毎年出ています。

是非、自分の脳のために、朝食をお召し上がりください。

京都府農林水産部食の安心・安全推進課

TEL : 075-414-5654 URL : <http://www.pref.kyoto.jp/shoku-anshin/index.html>