

# 朝食摂取が大学生の計算・記憶力及び自覚症状に 及ぼす影響

## ～朝食摂取習慣の有無別の検討～

環境人間学部 食環境栄養課程

○准教授 なかで まきこ 中出 麻紀子、さとう かな 佐藤 加奈、くわばら みな 桑原 美奈

### キーワード

朝食, 大学生, 知的作業能力, 自覚症状



### 研究概要

令和5年の食育に関する意識調査結果によると、朝食欠食者の割合は20歳代で3割を超え、大学生を含む若年成人における朝食欠食者の減少が課題となっています。大学生を対象とした調査研究では、朝食欠食は疲労感等の自覚症状と関連することが報告されています。また、朝食を食べることによる影響についての実験では、大学生において朝食摂取日には朝食欠食日と比較して百桁計算の正答数が増加したことや、30歳代の男性において、朝食摂取日には朝食欠食日と比較し空腹感や疲労感が低く、作業への集中度が高かったことが報告されています。さらに、普段朝食を食べる習慣がある人と無い人で、朝食を食べた時の反応が異なることを示唆する研究結果もありますが、研究対象者数が少なく、計算・記憶力などの知的作業能力に及ぼす影響についての検討は行われていません。そこで本研究では大学生を対象とし、朝食摂取日と朝食欠食日で計算・記憶力や自覚症状へ違いが見られるか、朝食摂取習慣の有無別に検討を行いました。

対象者（朝食摂取習慣有り26名、朝食摂取習慣無し22名）は、朝食摂取日と朝食欠食日の2日間の試験に参加しました。朝食内容は、ご飯、味噌汁、オムレツ、ヨーグルト、キウイフルーツとしました（図1）。測定項目として、体温、暗算テストの正答数、記憶力テストの正答桁数、自覚症状を研究開始時、朝食摂取後（または欠食後）、食後60分後、120分後の4回測定しました。

その結果、多くの項目において朝食摂取習慣の有無による違いは見られませんでした。朝食を摂取することは集中力や活力の増加につながることで、普段朝食摂取習慣がない者においてその効果が持続しやすい可能性が示唆されました。



図1 朝食内容

### アピールポイント

若年成人の朝食欠食者の割合は20年以上ほとんど変わっておらず、今後、中高年においても朝食欠食者の割合が増加していくことが予想されます。平成29年の食育に関する意識調査報告書によると、朝食欠食の開始時期は「高校を卒業した頃から」や「20～29歳から」が多くなっています。本研究では朝食を摂取することは集中力や活力の増加につながることで示唆されたことから、今後、朝食欠食者の増加を防止するため、朝食摂取の重要性について大学1年生のうちから周知していきたいと考えています。本研究結果の一部については第70回日本栄養改善学会にて発表を行いました。