

朝食と日常生活の関わりについて

1. テーマ設定の理由

私は保健の授業中に昼食や夕食より朝食のほうが大切だ、と聞き朝食をとることによって具体的にどのような効果があらわれるのかということが気になったので、このテーマを設定しました。

2. 考察

(1) どの教科もまったく食べていないと回答した人の正答率ももっとも低いこともわかりました。また国語に比べて数学は毎日食べている人と食べていない人では大きな差があることもわかりました。

なので**朝食は食べたほうがよい!**



<http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasai/about/databox.html>

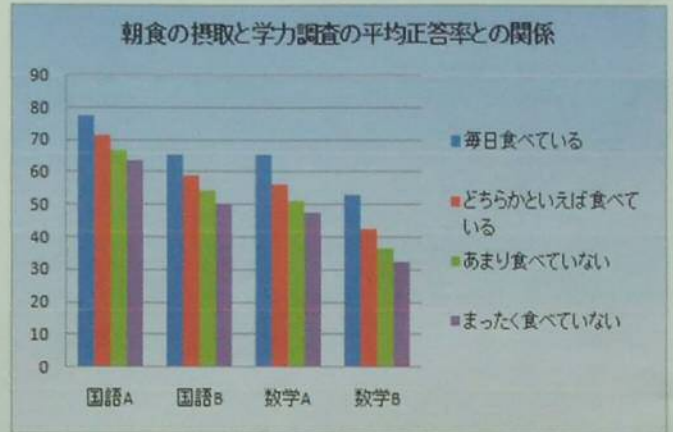
(3) 朝食を毎日食べている方が何もやる気が起こらないと感じにくいということが分かる。

なので朝食は**食べたほうがよい!**



3. まとめ

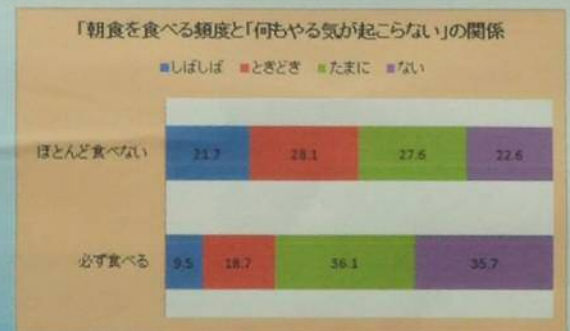
これら4つの統計データから朝食を食べることは日常生活の様々な点においてメリットがあるということがわかりました。最近朝食を食べないというのが習慣になっている人が多く見られるので、生活習慣を見直し、朝食をしっかりとるように呼びかけていきたいと思いました。



<http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasai/about/databox.html>

(2) 朝食をとるかをとらないかだけでも少しはイライラが軽減されるということが分かる。

なので**朝食は食べたほうがよい!**



<http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasai/about/databox.html>

(4) 成長期に当たる時期では朝食を食べるのと食べないのでは大きな差が出るということがわかりました。このグラフの結果からも

朝食は食べたほうがよい!

ということがわかる。

https://www.dole.co.jp/5aday/index_from_column.php?no=072