

大学生400名・ビジネスマン500名に聞く「朝ごはんに関する意識と実態調査」

センター試験目前 朝ごはん習慣が勝負の分かれ目！？

## 朝ごはん習慣が大学合格への第一歩

受験の日は、「勝負めし」『ごはんと具たくさん豚汁』で、脳を活性化

朝ごはん習慣※1を身につけている人は、高偏差値の第一志望の大学に現役合格。

受験日当日の朝ごはんは「ごはん＋みそ汁」が勝負メシ。

朝ごはんを平日のほぼ毎日食べる習慣を身につけている大学生の約3割(29.1%)は偏差値65以上の大学に通い、

半数以上が第一志望の大学(51.3%)で、7割以上が現役合格(74.4%)している。

朝ごはん習慣がないと偏差値65以上の大学合格率は19.3%、第一志望の大学合格率は47.0%、

現役合格率は68.1%に低下。

年収1,000万円以上の富裕層ビジネスマンも、勝ち組意識の高いビジネスマンも

8割以上が朝ごはん習慣を身につけている。

ふだんはパン食のビジネスマンも、勝負の朝は「ごはん」で気合い。

個人年収1,000万以上のビジネスマンでは82.0%、

第一志望の道に進んでいると自負する勝ち組意識の高いビジネスマンでは84.6%が、

朝ごはんを平日のほぼ毎日食べ続けている。

どんなに忙しくても朝ごはんをしっかり食べていそうな有名人ランキング

ベッキーさん、みのさん、松岡修造さん、タモリさん、イチローさん

大学生が選ぶTOP3は 1位ベッキーさん 2位みのもんたさん 3位松岡修造さん

ビジネスマンが選ぶTOP3は 1位松岡修造さん、2位タモリさん、3位イチローさん

※1「朝ごはん習慣」とは、小学生から現在まで、平日のほぼ毎日(週4~5日)、朝食を摂ることと定義しています。

本件に関するお問い合わせ先

国立大学法人東北大学 加齢医学研究所・川島隆太研究室

住所: 〒980-8575 仙台市青葉区星陵町4-1

担当:野内 類 TEL&FAX:022-717-7988 E-MAIL:sairc@idac.tohoku.ac.jp

## 「朝ごはんに関する意識と実態調査」調査目的と調査概要

お正月明けの仕事始めはなかなかエンジンがかかりにくいものですが、大学受験を控えた受験生たちにとってはいよいよ本番、センター試験目前です。この時期になると、学力を高めることはもちろん、日頃から自分の生活リズムを管理し、万全な体調で試験に臨むことが重要な課題になってきます。

東北大学加齢医学研究所・川島隆太研究室では、脳の働きを活性化する朝ごはんの機能に着目し、さまざまな研究に取り組んでいます。今回は、大学受験の先輩である現役大学生400名と、約20年前に受験を乗り切ったアラフォー世代のビジネスマン500名を対象にアンケート結果を行い、朝ごはん習慣を軸に、日常生活から大学入試、果てはビジネスにおける成功まで、その関係性を探りました。

■実施時期	2009年11月14日(土)～16日(月)
■調査手法	インターネット調査
■調査対象	①大学生調査…全国の大学生400名 大学の偏差値別に ①44以下 ②45-54 ③55-64 ④65以上 に4分類し、それぞれ男女各50ずつを割り付け ②ビジネスマン調査…全国の35歳～44歳の4年生大学・大学院を卒業した会社員500名 現在の年収別に ①300万円 ②300-500万円 ③500-700万円 ④700-1,000万円 ⑤1,000万円以上 各100名ずつ割り付け ※朝ごはん習慣による違いを明確にするため、小学生のころから現在まで ①「平日のほぼ毎日(週に4-5日)朝食を食べる群」と それ以外の ②「毎日は食べない群」に分けて比較しています。

### 「朝ごはんに関する意識と実態調査」総括

#### 朝ごはんを食べる習慣を身につけることが、成功への第一歩である。

今回の調査結果から、受験・大学生活・就活・現在の生活において、朝ごはん習慣を身につけている人は「偏差値65以上の第一志望の大学に現役合格し、就活もスムーズで、自分が選んだ第一志望の道を歩み、年収1,000万以上を手に入れている」というような成功者の人生を歩む傾向があることが浮かび上がりました。

まず、大学生400人を対象とした調査では、小学生の頃から現在まで朝ごはんを平日のほぼ毎日(週に4日以上)食べる習慣を身につけている大学生と毎日は食べない大学生を比べると、身につけている大学生は偏差値65以上の学生が多く(有29.1%>無19.3%)、大学への現役合格率も高く(有74.4%>無68.1%)、第一志望の大学に入学した人(有51.3%>無47.0%)も多くなっています。また、朝ごはんを食べる習慣のある大学生は、規則正しい生活を実践し(有61.1%>無25.3%)、朝時間を有効活用する傾向(有63.7%>無31.9%)があります。学生生活の満足度や充実度も朝ごはんを食べる習慣のある大学生の方が高くなっています。

また、ビジネスマン500人を対象とした調査でも、年収1,000万円以上のビジネスマンの82.0%が朝ごはんを食べる習慣を身につけており、第一志望の道に進んでいる勝ち組意識の高い人でも84.6%が同じく朝ごはん派です。

また、彼らに大学受験の頃を振り返ってもらくと、朝ごはんを食べる習慣を身につけているビジネスマンの方が現役合格率が高く(有63.9%>無57.7%)、第一志望の大学への合格率も高く(有50.0%>無42.3%)なっています。続く就職活動でも朝ごはんを食べる習慣を身につけているビジネスマンの方が、第一志望の企業に就職する率が高い傾向(有59.4%>無47.0%)を示しています。

朝ごはんを食べると全てが成功し勝ち組になれる、というわけでもないのかもしれませんが、朝ごはんを食べることで規則正しい生活が実践でき、朝時間の有効活用につながり、それが大学受験や就活に、さらにはビジネスマンとしての現在の環境にプラスに影響している、と推測することができます。

自分にとってよい習慣を身につけることは、未来の自分への、他では手に入れられない大きなプレゼントになります。受験生の人もそうでない人も、朝ごはんを食べる習慣を、未来の自分への贈り物として身につけましょう。

※( )内の有無は、有=小学生から現在まで、平日のほぼ毎日、朝ごはんを食べる習慣がある人 無=小学生から現在まで、平日のほぼ毎日は朝ごはんを食べない人

## 「朝ごはんに関する意識と実態調査」について

朝ごはん習慣を身につけていない小・中学生の学力が低いことは、文部科学省が行っている調査で明らかになっています。私達が行った調査研究からは、朝ごはん習慣を身につけていないと、学力どころか脳の働き自体が低い(脳が発達していない)ことが明らかになりました。また、朝食で、おかずをバランス良く食べないと、同じように脳の発達が悪くなることも証明されました。実際に、脳の働き方を最先端の脳機能計測装置 (functional MRI) で測定をすると、バランス良く朝食をとった時の方が、より脳が働いていることが証明されています。

今回の調査で、朝ごはん習慣を身につけている人は、朝食のおかずの品目数も多いという事実、朝ごはん習慣を身につけている人は、理想とする大学に合格し、収入も多いという事実は、こうした朝食と脳の働きとの関係の研究結果で全て説明することができます。

普段、あまり気にしてはいなかったであろう、生活習慣、特に朝食の習慣が、私達の人生の質を決めていることがはっきりとしてきました。勉強や仕事に関する「努力」は、その結果が直接目に見える、すなわち、努力をすれば報われるし、努力をしなければ何事もうまくいかないといった関連性がイメージしやすいため、意識をして努力することが可能です。一方で、食事や睡眠のリズムといった生活習慣は、毎日の「習慣」であるために、その効能について意識をすることがほとんどありません。今回の調査結果は、朝食をきちんと食べるという生活習慣を意識することが、人生を成功に導く「努力」そのものであることを意味しています。

頑張っているのだけれども、なんとも思ったような成果に繋がらないと悩んでいる方は、是非、自分の足元を見つめ直してみてください。

朝ごはんをきちんと食べていますか？



### 川島隆太(かわしま・りゅうた)

1959年千葉県千葉市生まれ。東北大学医学部卒業。同大学院医学研究科修了(医学博士)。スウェーデン王国カロリンスカ研究所客員研究員、東北大学助手、講師を経て、現在は東北大学加齢医学研究所教授。脳のどの部分にどのような機能があるのかを調べる「ブレインイメージング研究」の日本における第一人者。また、高齢者の脳機能の維持・改善を目指したプロジェクトを産学官共同で立ち上げるなどの社会活動にも意欲的。

#### 【研究内容】

##### ●脳機能開発研究分野

###### 脳ダイナミクス研究

複数の脳機能計測のデータを数学モデルと生理学モデルによって解析することによる、人間の脳活動の 時間空間ダイナミクスを計測する技術の開発。

###### 認知脳科学研究

認知、記憶、意欲、意図などさまざまな人間ならではの脳高次機能が、人間の脳の中にどのように表現されているのかの研究。

###### 言語脳科学研究

さまざまな言語の要素が脳の中にどのように表現されているのか、外国語の学習と脳活動の関連、言語・非言語コミュニケーションと脳活動の関連などの研究。

###### 脳機能開発研究

高齢者の脳機能を増進し認知症の予防や認知症の改善を可能とするシステム、子どもの健全な脳の発達をサポートするシステムの開発。

##### ●認知機能発達寄附研究部門

###### 認知機能発達研究

企業が開発した製品やシステムが、それらを利用した者の脳にどのような影響を与えるのかを科学計測によって評価し、その情報をもとに開発を行う産学連携研究。



## I. 大学生調査 現在の生活について

p4

- 大学生の約7割が、平日の「ほぼ毎日」(65.3%)朝ごはんを摂取している。  
朝ごはん習慣を身につけている人ほど、大学生生活の満足度・充実度が高く、達成感も高い。
- 朝ごはん習慣が大学合格への第一歩に！朝ごはん習慣を身につけている人ほど  
第一志望(習慣アリ51.3%>習慣ナシ47.0%)の偏差値65以上の高偏差値大学(習慣アリ29.1%>習慣ナシ19.3%)に  
現役合格(習慣アリ74.4%>習慣ナシ68.1%)している。
- 朝ごはん習慣を身につけている人ほど、おかずの品数が多い(習慣アリ1.8品>習慣ナシ1.3品)充実した朝ごはんに。
- 朝ごはん習慣を身につけている人ほど、生活が規則正しく、朝時間を有効活用している。
- 朝ごはん習慣を身につけている人ほど食生活も充実。自己採点で20点もの大差(習慣アリ66.0点>習慣ナシ48.7点)。



## II. 大学生調査 受験生時代について

p9

- 受験生の頃の方が今よりも朝ごはん頻度は高め、おかずの品数も多い(受験生時代2.2品目→現在1.6品目)
- 大学受験当日の朝ごはんは「ごはん」！脳に効く「ごはん」が受験生の勝負メシ。
- 受験生の頃の方が今よりも規則正しい生活で朝時間も有効活用。朝ごはん習慣がないと、不規則になりやすい。
- 受験生活は「学力向上」以上に、「体調管理」や「規則正しい生活」が重要。朝ごはん習慣がある方が達成感もより高め。



## III. アラフォービジネスマン調査 現在の生活について

p13

- 年収1,000万円以上のビジネスマンの82.0%、第一志望の道に進んでいる勝ち組意識の高いビジネスマンの84.6%は  
平日に朝ごはんをほぼ毎日食べる習慣を身につけている。  
勝ち組ビジネスマンを目指すなら朝ごはん習慣を身につけるべし(?)
- できるビジネスマンは規則正しい生活を実践。朝時間を有効活用できることも成功の条件に。
- ビジネスマンの勝負メシも「ごはん」。普段はパン食でも、勝負の朝は米の飯で勝ちに行く！



## IV. アラフォービジネスマンの大学受験と就職活動

p16

- 朝ごはん習慣を身につけている人ほど、  
第一志望(習慣アリ50.0%>習慣ナシ42.3%)の大学に、現役合格(習慣アリ63.9%>習慣ナシ57.7%)している。
- 就活にも効く朝ごはん習慣。第一志望の企業への就職率(習慣アリ59.4%>習慣ナシ47.0%)にも大きく影響。



## V. どんなに忙しくても朝ごはんを食べていそうな有名人ランキング

p18

- 大学生が選んだ朝ごはんマスターは、「ベッキーさん」「みのもんたんさん」「松岡修造さん」「タモリさん」「イチローさん」  
ビジネスマンが選ぶと、「松岡修造さん」「タモリさん」「イチローさん」「みのもんたん」「森田健作さん」



## VI. 川島隆太からアドバイス 受験生のための必勝朝ごはんメニュー

p19

- 脳を良く働かせるための朝食のポイントは2つ。一つ目は脳細胞のエネルギー源であるブドウ糖を十分に供給すること。2つ目はブドウ糖が有効に脳細胞で使われるようにするための補助的な栄養素をきちんと摂ること。
- 受験で勝ち抜きたい人にオススメする勝負メシは「ごはん+豚汁+サラダ+納豆」。





大学生の約7割(65.3%)が「ほぼ毎日」朝ごはんを食べている。

朝ごはんを摂る習慣を身につけている人ほど、大学への満足度や学生生活の充実度が高い。

調査対象の大学生400名を対象に、授業のある平日の朝ごはんの摂取状況を聞くと、65.3%と約7割が「ほぼ毎日(週に4~5日)」朝食を食べています。「ほとんど摂らない」大学生は13.8%で、きちんとした朝ごはんとは言えないまでも、大学生の多くは朝ごはんを食べていることがわかります[グラフ1]。

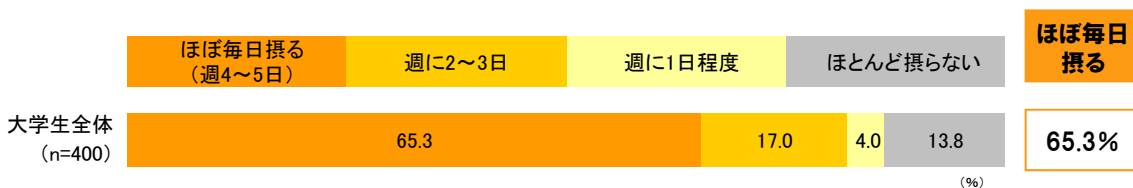
今の大学に対する満足度を聞くと、「自分のやりたいことの出来る大学である」が最も高くなっています。これを朝食習慣別にみると、朝ごはん習慣※1のある大学生(234人)の方が、それ以外の朝ごはん習慣のない大学生(166人)よりも全体的に満足傾向が高くなっています[グラフ2]。

また、現在の学生生活の達成度では、朝ごはん習慣のある大学生は、「学生生活の満足度」(52.1%)・「充実度」(53.4%)・「体調を崩すことがない」(55.6%)・「勉強や研究に励んでいる」(50.0%)の4項目が半数を超えているのに対し、朝ごはん習慣のない大学生では「満足度」(46.4%)・「充実度」(41.0%)・「体調を崩すことがない」(48.2%)・「勉強や研究に励んでいる」(41.6%)の全てが半数以下に留まっています[グラフ3]。

朝食習慣がある大学生は、健康で勉強に励みながら、充実した学生生活を送っている様子がうかがえます。

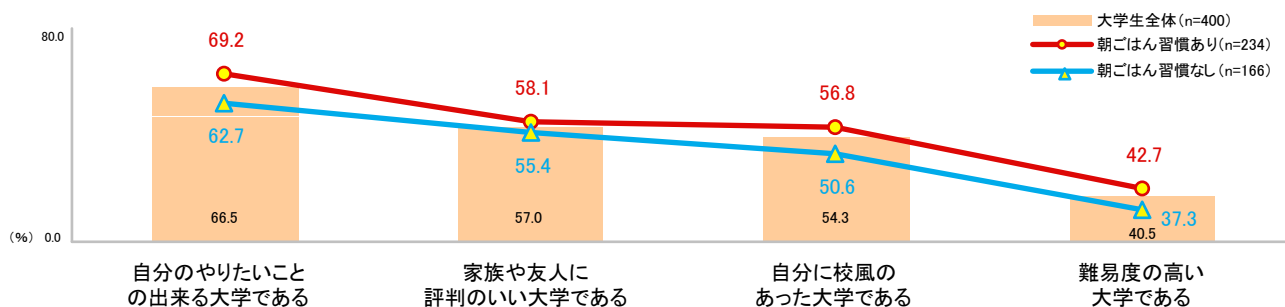
※1「朝ごはん習慣」とは、小学生から現在まで、平日のほぼ毎日(週4~5日)、朝食を摂ることと定義しています。

グラフ1)平日(授業のある日)に朝ごはんを摂る頻度



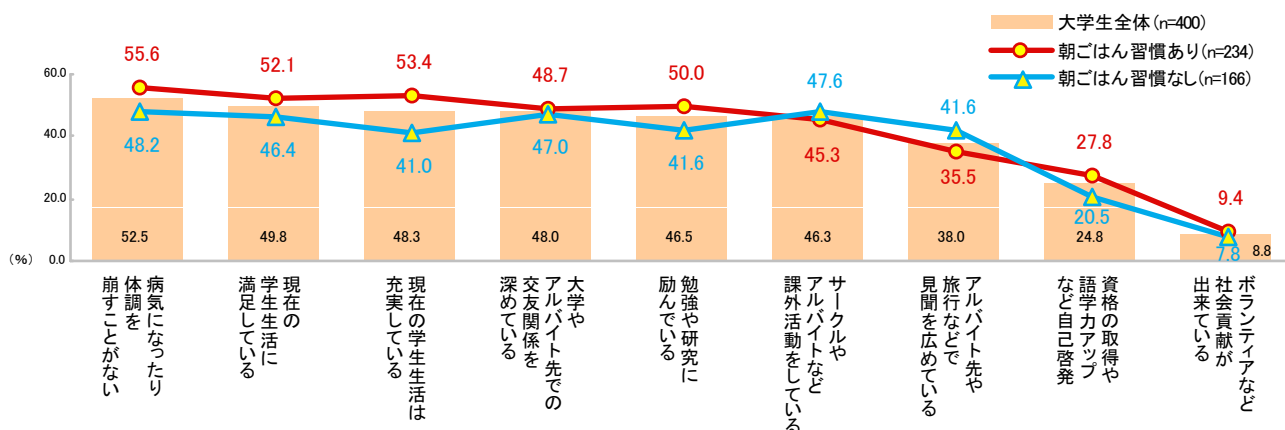
グラフ2)入学した大学の満足度

※10点満点のうち、7点・8点をつけた準高評価者、9点・10点をつけた高評価者の合計



グラフ3)今の学生生活の達成度

※10点満点のうち、7点・8点をつけた準高評価者、9点・10点をつけた高評価者の合計





朝ごはん習慣が大学合格への第一歩！

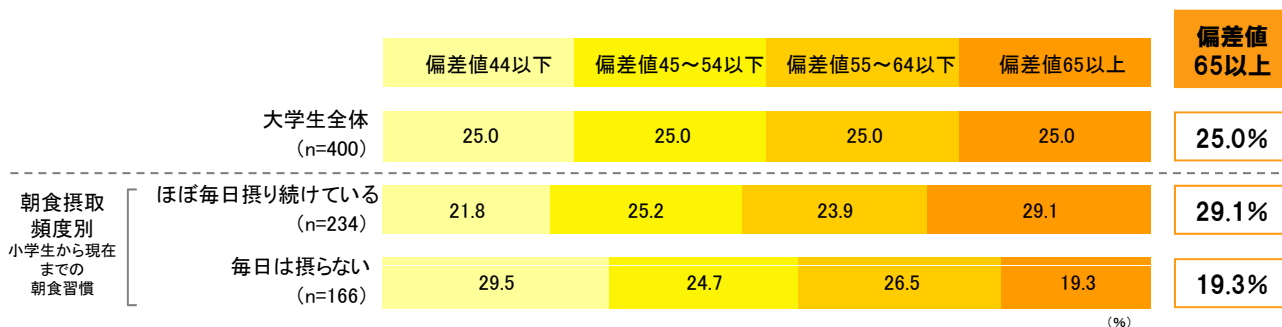
朝ごはんを摂る習慣を身につけている人ほど、高偏差値、第一志望の大学に現役合格している。

朝食習慣別に大学の偏差値<sup>※2</sup>をみると、朝ごはんを平日のほぼ毎日摂り続ける習慣のある大学生の方が、毎日摂らない大学生よりも「偏差値65以上」の大学に入学している割合が高く（平日のほぼ毎日摂り続けている29.1%＞毎日摂らない19.3%）[グラフ4]、現役か浪人かでも、朝ごはんを平日のほぼ毎日摂り続けている習慣のある大学生の方が「現役」合格率が高くなっています（平日のほぼ毎日摂り続ける74.4%＞毎日摂らない68.1%）[グラフ5]。

また、入学した大学が志望校かどうかを聞くと、朝ごはんを平日のほぼ毎日摂り続ける習慣のある大学生では、「第一志望」の合格率が51.3%と過半数を超えていますが、朝ごはんを毎日摂らない大学生は47.0%と過半数以下で、「第四志望以下」の大学にしか合格できなかった人が2割近く（16.3%）もいます[グラフ6]。

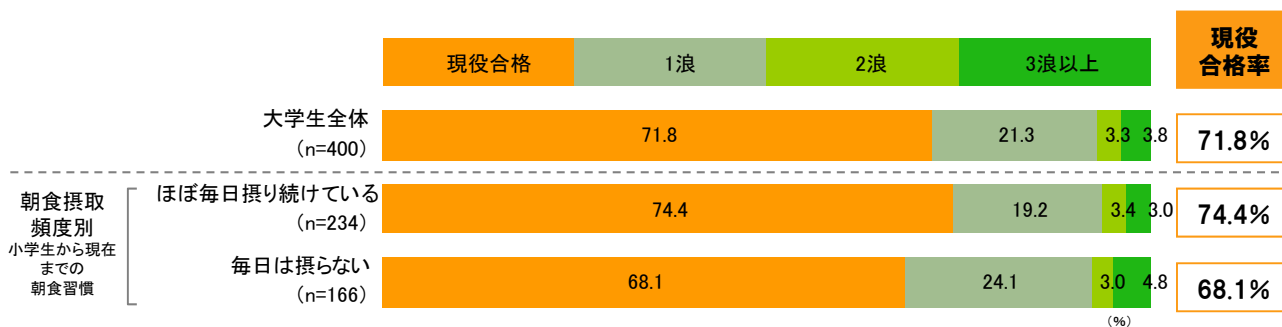
朝ごはんを摂り続けるだけで大学に合格するわけではありませんが、朝ごはんを毎日摂る習慣を身につけることが、受験に勝つ第一歩へとつながっているようです。

グラフ4)大学の偏差値別朝ごはん習慣

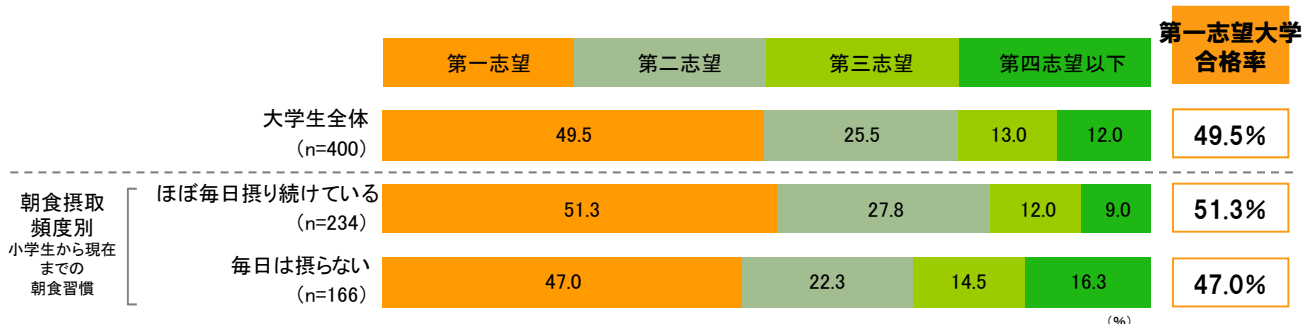


※2 大学の偏差値は、4段階に分け、それぞれ均等になるよう100サンプルずつ割り付けています

グラフ5)現役か浪人か、大学合格と朝ごはん習慣



グラフ6)第何志望の大学に入学したか





大学生の朝ごはんは「パン」が「ごはん」が定番。

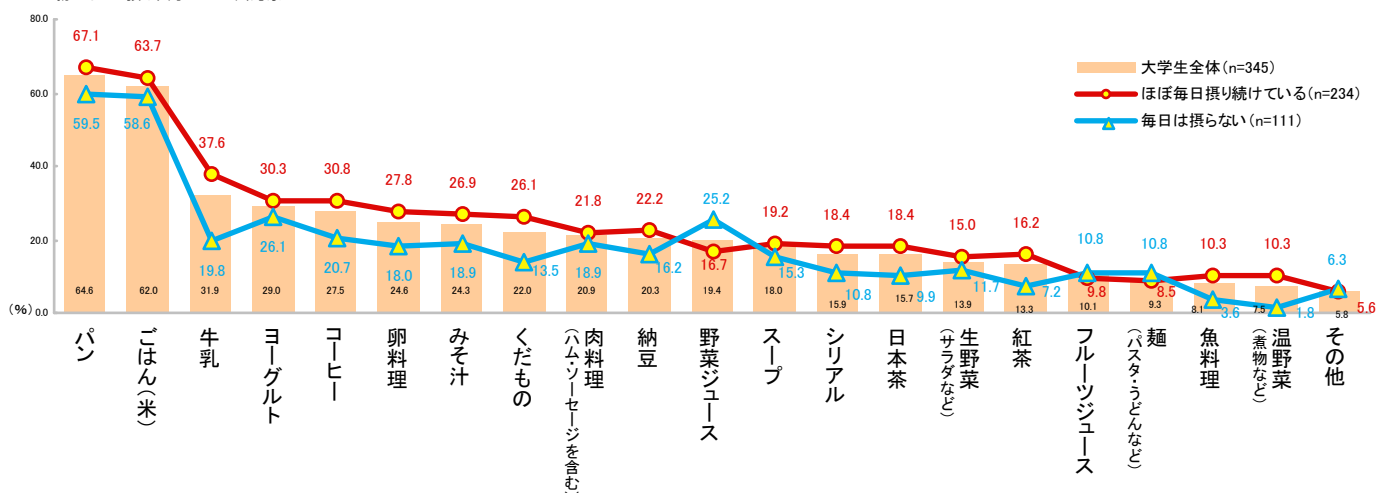
朝ごはん習慣が高い人ほど、おかずの品種も品目も多く、充実した朝ごはんを実践している。

今現在、朝ごはんを摂る大学生(345人)が、朝食でよく摂るのは「パン」(64.6%)か「ごはん(米)」(62.0%)の主食が多く、次いで「牛乳」(31.9%)、「ヨーグルト」(29.0%)、「コーヒー」(27.5%)、「卵料理」(24.6%)、「みそ汁」(24.3%)が続いています。朝食習慣別にみると、小学生の頃から現在まで朝ごはんを平日のほぼ毎日摂り続けている大学生の方が、様々なものを摂っており、朝ごはんを毎日摂らない大学生は「野菜ジュース」(平日のほぼ毎日摂り続けている16.7%<毎日摂らない25.2%)などの簡単なもので済ませる傾向があるようです[グラフ7]。

また、大学生が1回の朝ごはんでは摂るおかずの品目は平均で1.6品目(ごはんなどの主食を除く)で、朝食を毎日摂らない大学生1.3品目に対し、平日ほぼ毎日摂り続けている大学生は1.8品目とおかずの種類が増えています[グラフ8]。朝ごはんを毎日摂る大学生は、おかずの種類も多くいろいろな食材を摂る、より充実した朝ごはんが実践できているようです。

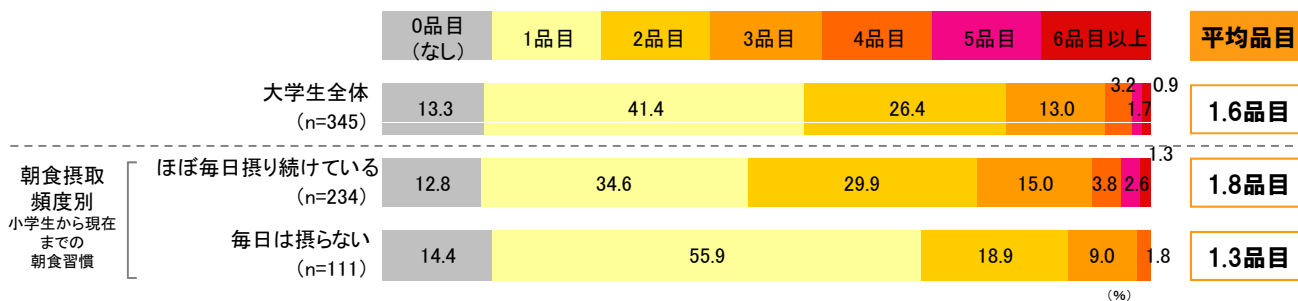
グラフ7)平日(授業のある日)の朝ごはんによく摂るもの(複数回答)

※朝ごはんを摂る大学生345人対象



グラフ8)平日(授業のある日)の朝ごはんでは摂るおかずの品目数(ごはんなどの主食を除く)

※朝ごはんを摂る大学生345人対象





朝ごはん習慣のある人は、元気で1日のスタートが気持ちよく切れる。

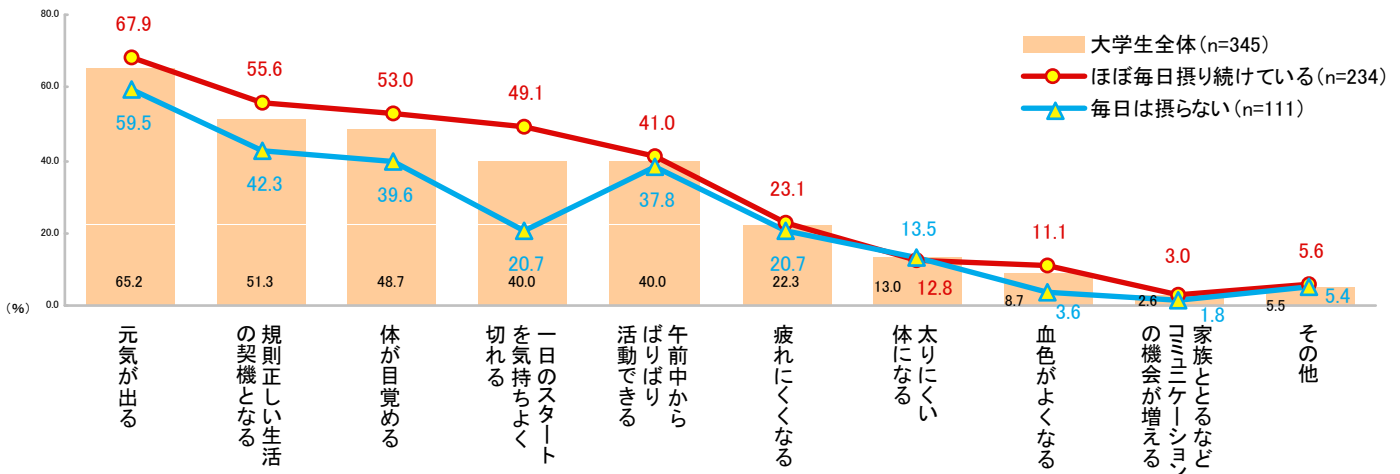
朝ごはんが規則正しい生活の契機となり実践度も高く、朝時間も有効活用できている。

現在朝ごはんを摂っている大学生(345人)に朝食のメリットを聞くと、「元気が出る」(65.2%)、「規則正しい生活の契機となる」(51.3%)、「体が目覚める」(48.7%)、「1日のスタートを気持ちよく切れる」「午前中からばりばり活動できる」(同率40%)などが上げられました。朝食習慣別にみると、小学生の頃から現在まで朝ごはんを平日のほぼ毎日摂り続けている大学生の方が、全体的に朝食のメリットを実感しています。中でも「1日のスタートを気持ちよく切れる」は、ほぼ毎日摂り続けている派は5割(49.1%)が実感しているのに対し、毎日摂らない大学生では20.7%と低く、朝食習慣の有無で倍以上の差が開きました[グラフ9]。

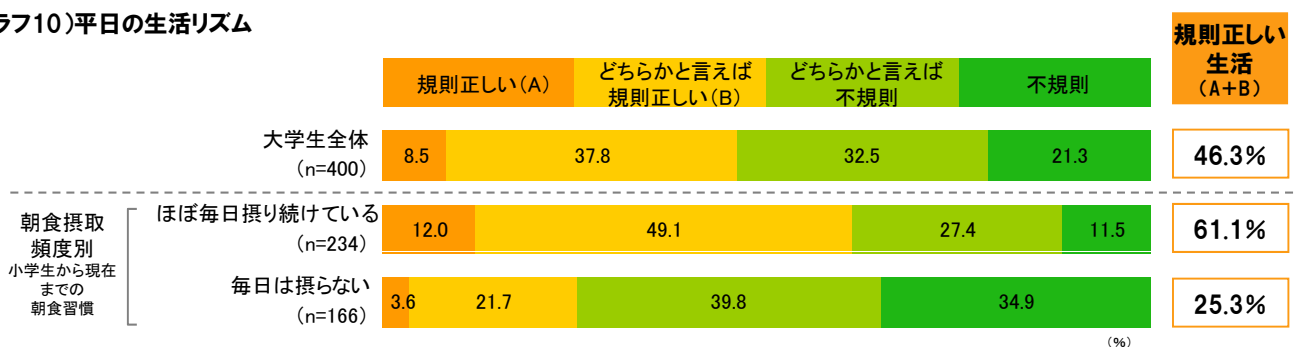
また、朝ごはんを平日ほぼ毎日摂り続けている大学生の方が生活のリズムが「規則正しい」傾向が強く(平日ほぼ毎日摂り続けている61.1%>毎日摂らない25.3%)[グラフ10]、「午前中の時間帯」を上手く活用している傾向が見られます(平日ほぼ毎日摂り続けている63.7%>毎日摂らない31.9%)[グラフ11]。朝ごはんを摂ることで、生活のリズムが整い、朝の時間を有効に活用できるライフスタイルが実現できているようです。

グラフ9)朝食のメリット(複数回答)

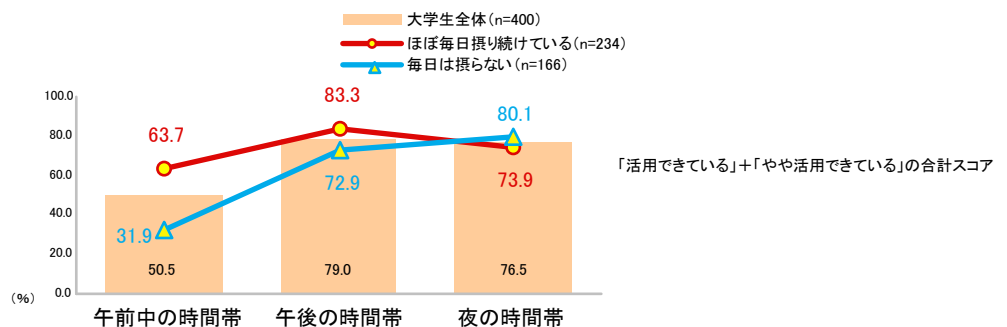
※朝ごはんを摂る大学生345人対象



グラフ10)平日の生活リズム



グラフ11)1日の時間の活用度







朝ごはん習慣が高い人ほど、食生活の充実度が高い。

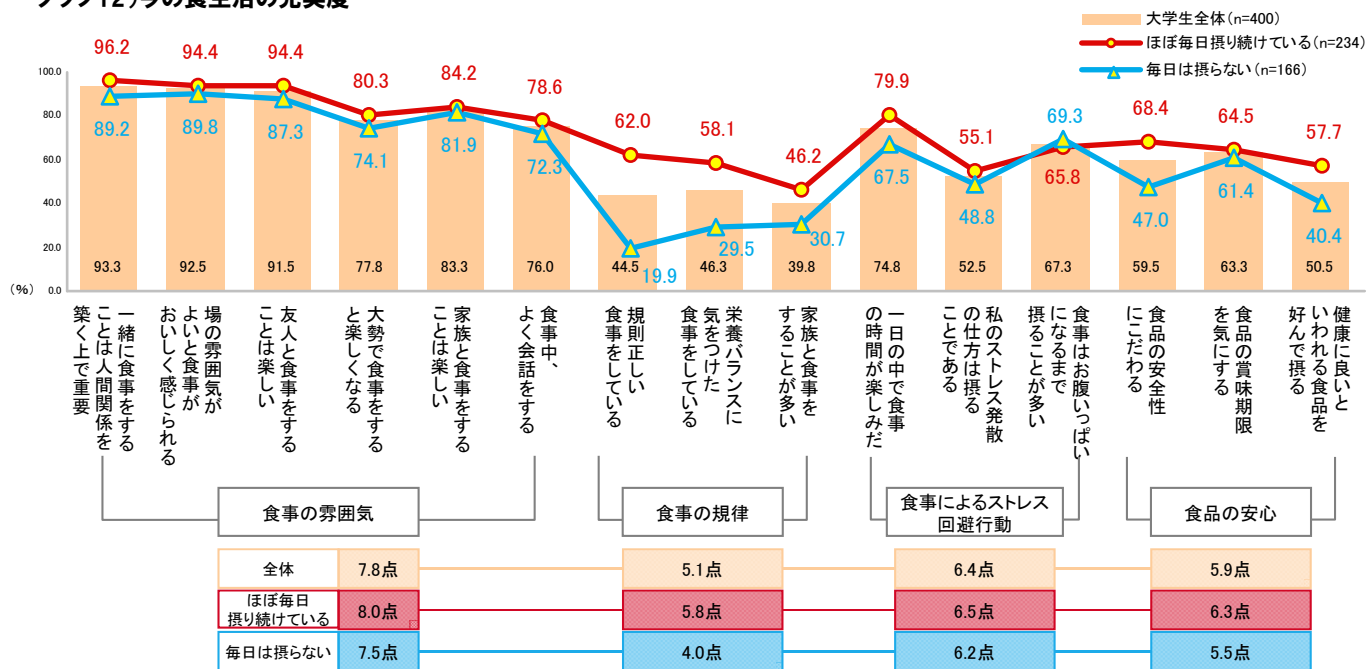
食生活を自己採点すると、毎日朝ごはん派66.0点 毎日は摂らない派48.7点と20点もの大差に。

今の食生活がどうなのかその充実度<sup>※3</sup>を聞くと、朝ごはんを平日ほぼ毎日摂る習慣のある大学生の方が、全体的に充実度が高くなっており、「規則正しい食事」に関しては40ポイント以上もの差(平日ほぼ毎日摂り続けている62.0%>毎日は摂らない19.9%)が付いています。「食事はお腹いっぱいになるまで摂る」(平日ほぼ毎日摂り続けている65.8%<毎日は摂らない69.3%)のみが唯一逆転していますが、「腹八分目」といわれる健康習慣とは相反するようです。この結果を食事行動別に4分類した平均値でも、食事の雰囲気や規律、食ストレスの回避から食の安心まで、朝ごはんを平日のほぼ毎日摂り続けている大学生の方が高得点です[グラフ12]。

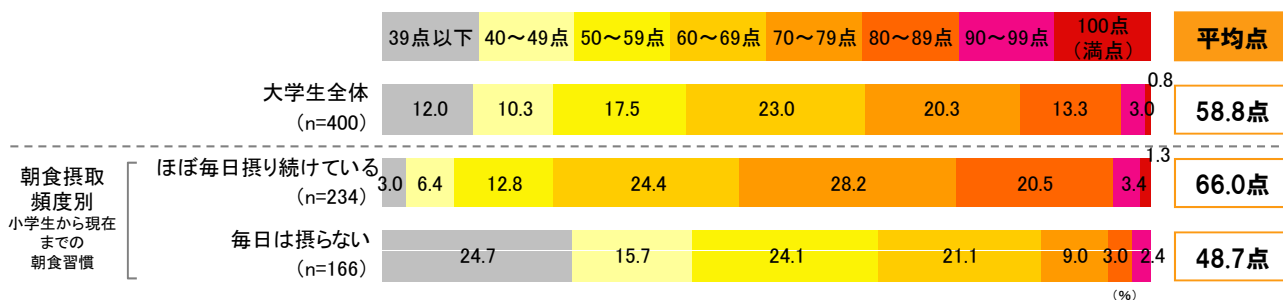
また、現在の食生活を100点満点で自己採点してもらうと、大学生全体の平均点は58.8点。朝ごはんを平日のほぼ毎日摂り続けている大学生は66.0点、毎日は摂らない大学生は48.7点となり、20点近い差が付いています。[グラフ13]。

※3 高野裕治・野内類・高野春香・小嶋明子・佐藤真一(2009) 大学生の食生活スタイル-精神的健康及び食行動異常との関連- 心理学研究, 80(4), 321-329

グラフ12)今の食生活の充実度



グラフ13)今の食生活の自己採点





大学受験生時代の朝ごはんは、「ごはん」とおかずの組み合わせ。

今よりも朝ごはん頻度が高めで、おかずの品数も多い(受験生時代2.2品目→現在1.6品目)

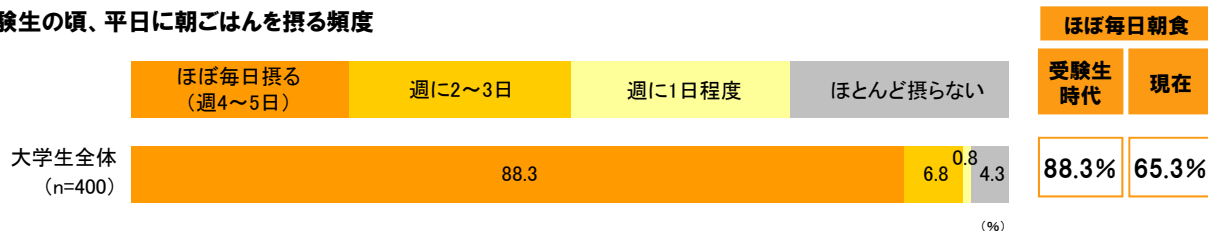
次に、今の大学生が大学受験生のころ、当時どんな朝ごはんを食べていたかを聞いてみました。

88.3%が平日の朝ごはんを「ほぼ毎日(週に4~5日)」食べており、今(65.3%/グラフ1参照)よりも受験生時代の方がきちんと朝ごはんを食べていることが分かりました[グラフ14]。

また、受験生時代の朝食でよく食べていたのは「ごはん(米)」(72.3%)が最も多く、次いで「パン」(63.7%)、「卵料理」(40.2%)、「みそ汁」(39.9%)が続いています。受験生時代は、今現在よく食べている「牛乳」「ヨーグルト」「コーヒー」(グラフ7参照)よりもひと手間かけた食事をしていました[グラフ15]。

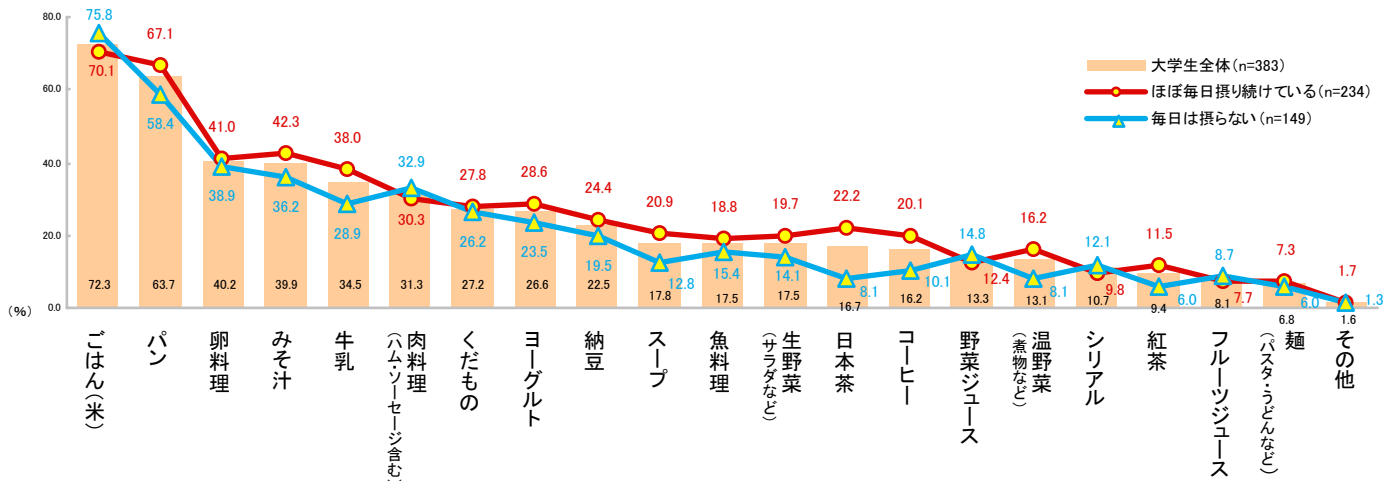
また、受験生時代の1回の朝ごはんでは摂るおかずの品目(ごはんなどの主食を除く)は平均で2.2品目(現在1.6品目)、朝食を平日のほぼ毎日摂る習慣のある人は2.4品目(現在1.8品目)、毎日摂らない人は1.9品目(現在1.3品目)となっています。今よりも受験生時代の方がおかずの品目は多く、また当時から、朝ごはんを毎日摂り続けている人の方が毎日摂らない人よりもおかずの種類が多い、充実した朝ごはんを食べていたことが分かりました[グラフ16]。

グラフ14) 受験生の頃、平日に朝ごはんを摂る頻度



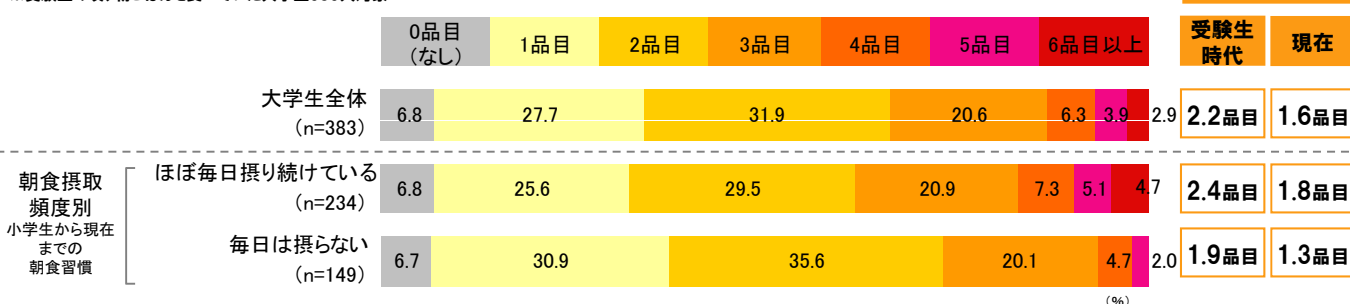
グラフ15) 受験生の頃、平日の朝ごはんによく食べていたもの(複数回答)

※受験生の頃、朝ごはんを食べていた大学生383人対象



グラフ16) 受験生の頃、平日の朝ごはん食べていたおかずの品目数(ごはんなどの主食を除く)

※受験生の頃、朝ごはんを食べていた大学生383人対象





大学受験当日の朝ごはんは、脳に効き腹持ちもいい「ごはん」でGo！

「ごはん+味噌汁」のスタンダードな組み合わせが、受験生の勝負めしに選ばれている。

大学受験当日の朝ごはんは何を食べたかを聞くと、「ごはん(米)」(108件)という回答が最も多くなりました。日頃からごはんをよく食べている(グラフ15参照)だけに、受験日当日も気負うことなくいつものごはんを食べているようです。どんなごはんメニューかをみると、最も多いのは「ごはん+みそ汁」(21件)の超定番メニューでした[表17]。脳の唯一のエネルギー源となるブドウ糖を供給するごはん。その腹持ちの良さからも、受験日当日の勝負めしには欠かせない食材となっています。

表17)受験日当日の朝ごはん食べたもの

1位	<b>ごはん</b>	<b>108件</b>	ごはん+みそ汁	21件
2位	パン	71件	おにぎり	20件
3位	みそ汁	59件	ごはん	14件
4位	卵	43件	ごはん+みそ汁+卵	13件
5位	牛乳	24件	ごはん+みそ汁+魚	9件
6位	コーヒー	16件	ごはん+卵	6件
	ハム・ソーセージ		ごはん+魚	3件
	ヨーグルト		ごはん+卵+ハム・ソーセージ	3件
9位	魚(焼き魚・煮魚含む)	15件	ごはん+みそ汁+納豆	
10位	サラダ	12件	ごはん+みそ汁+ハム・ソーセージ	
			ごはん+とんかつ	
			おかゆ・雑炊	
			お茶漬け	2件
			ごはん+納豆	
			ごはん+納豆+卵	1件
			ごはん+みそ汁+サラダ	
			ごはん+みそ汁+とんかつ	



受験生の頃の方が、大学生の今より「規則正しい生活」を実践し、朝時間も有効活用できている。

朝ごはん習慣がないと生活リズムは、つい不規則になりがち。

受験生の頃の平日の生活リズムを聞くと、現在よりも受験生時代の方が「規則正しい」生活を送っている人が圧倒的に多くなっています(現在46.3%<受験生時代77.8%)。

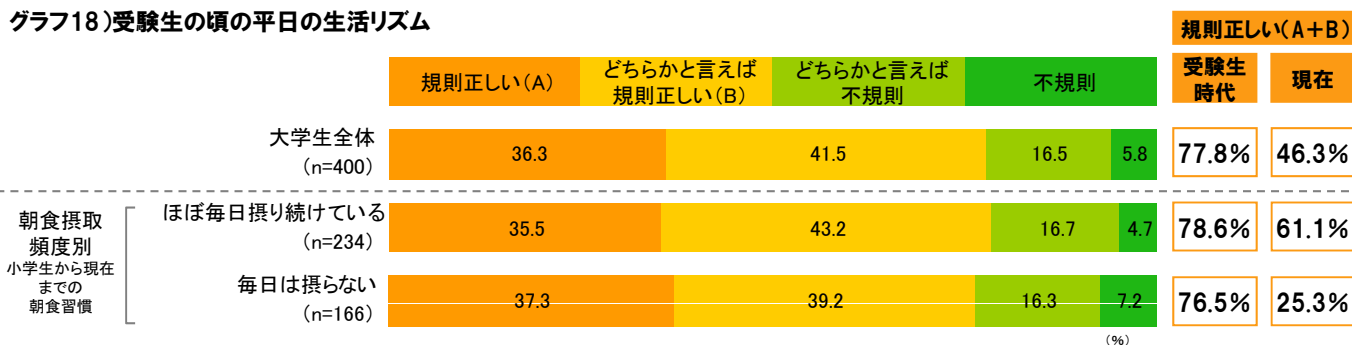
朝ごはんを平日のほぼ毎日摂る習慣のある大学生は、受験生当時から現在まで比較的規則正しい生活が実践できていますが(受験生時代78.6%→現在61.1%)、朝ごはんを毎日摂らないと、受験生時代は約8割が「規則正しい生活」(76.5%)を実践できていても、現在では25.3%と大きく減少してしまいます[グラフ18/グラフ10参照]。ひとり暮らしやアルバイトなどで生活スタイルが大きく変わったことがその要因かもしれませんが、朝ごはんを平日のほぼ毎日摂る習慣があると、生活のリズムは崩れにくいと言えるのかもしれませんが。

また、時間の活用度で見ると、受験生時代と現在で大きく違いが出たのが「午前中の時間帯」の活用度です。

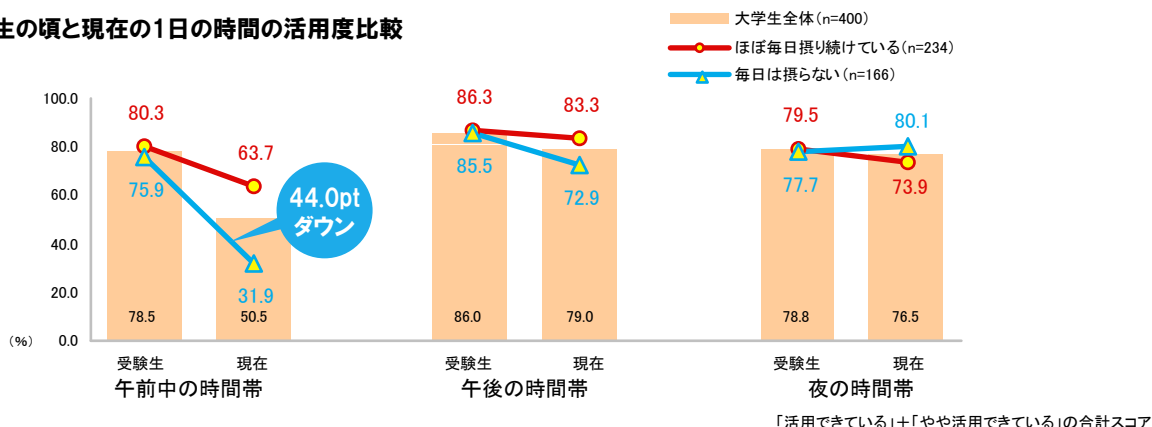
受験生時代は約8割(78.5%)が朝時間を活用できていたのに対し、現在は50.5%と活用度が28.0ポイントも低下しています。小学生の頃から朝ごはんを平日のほぼ毎日摂る習慣のある大学生では、80.3%から63.7%と低下度は16.6ポイントに留まっていますが、毎日摂る習慣のない大学生では75.9%から31.9%へと44.0ポイントも大きく低下しています[グラフ19/グラフ11参照]。

朝大学や朝ジムなど、朝の有効活用が大きく注目される現代。毎日の朝ごはん習慣を身につけることが、生活リズムを整え、朝時間の有効活用へとつながっていくようです。

グラフ18) 受験生の頃の平日の生活リズム



グラフ19) 受験生の頃と現在の1日の時間の活用度比較





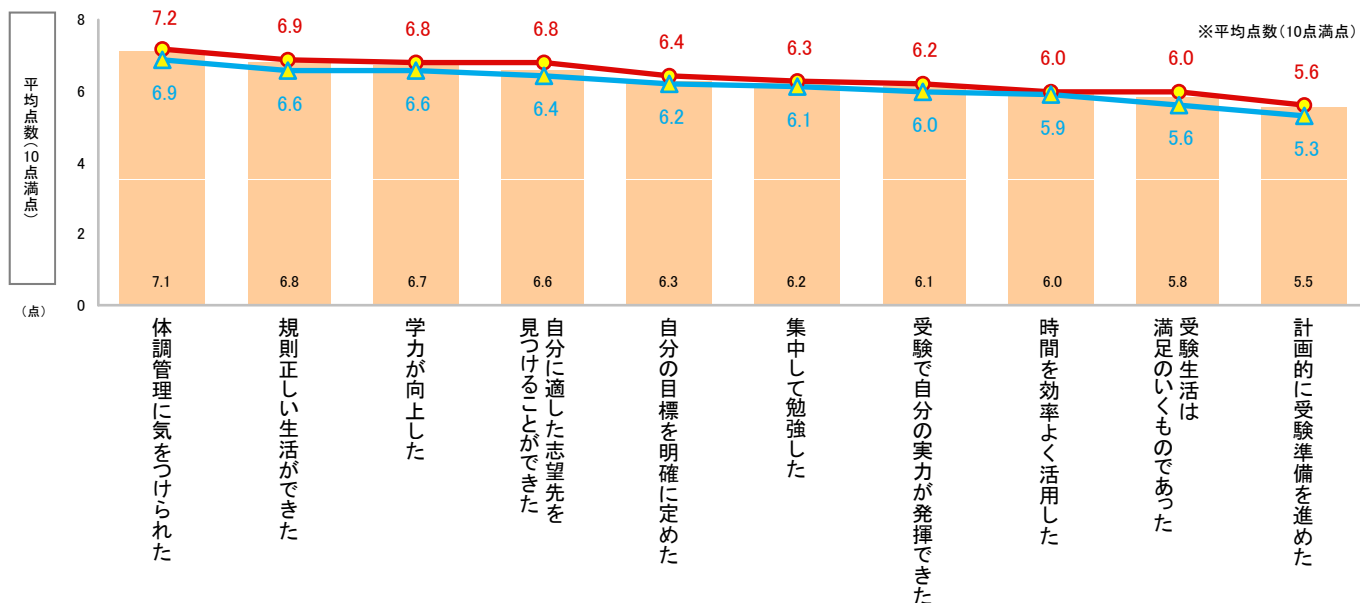
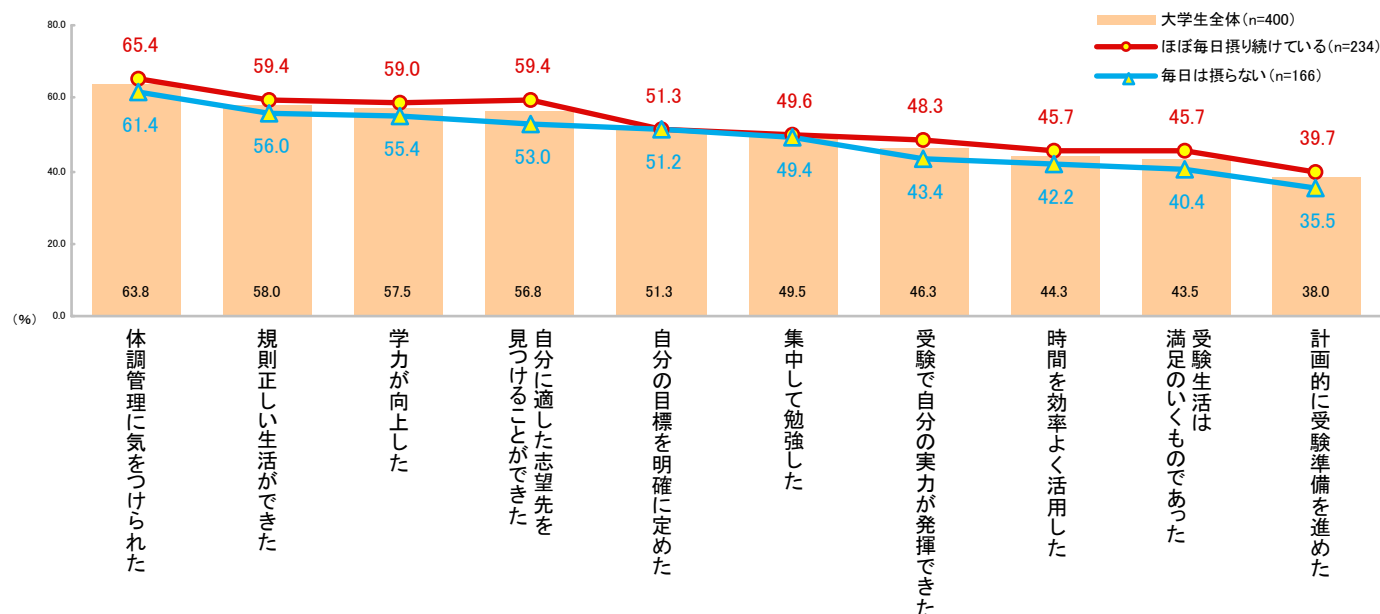
受験生は「学力向上」(57.5%)以上に、  
 「体調管理」(63.8%)や「規則正しい生活」(58.0%)が重要。  
 朝ごはん習慣がある方が達成感も高め。

受験生時代を振り返って受験に関する達成度を聞くと、「体調管理に気をつけられた」(63.8%)、「規則正しい生活ができた」(58.0%)、「学力が向上した」(57.5%)、「自分に適した志望先を見つけることができた」(56.8%)、「自分の目標を明確に定めた」(51.3%)などが上位にあげられました。大学受験は学力的な向上だけでなく、体調管理や規則正しい生活習慣など自己管理の重要性を実感し実践する時期でもあるようです。

ここでも、朝ごはんを平日のほぼ毎日摂る習慣のある大学生の方が、朝ごはんを毎日摂らない大学生よりも、達成度が総じて高くなっています[グラフ20]。

グラフ20)受験時の達成度

※10点満点のうち、7点・8点をつけた準高評価者、9点・10点をつけた高評価者の合計







ビジネスマンの約8割(77.8%)が「ほぼ毎日」朝ごはん派。

年収1,000万円以上の人82.0%、第一志望の道に進んでいる勝ち組意識の高い人の84.6%がほぼ朝実践派。勝ち組ビジネスマンは朝ごはんをちゃんと食べている。

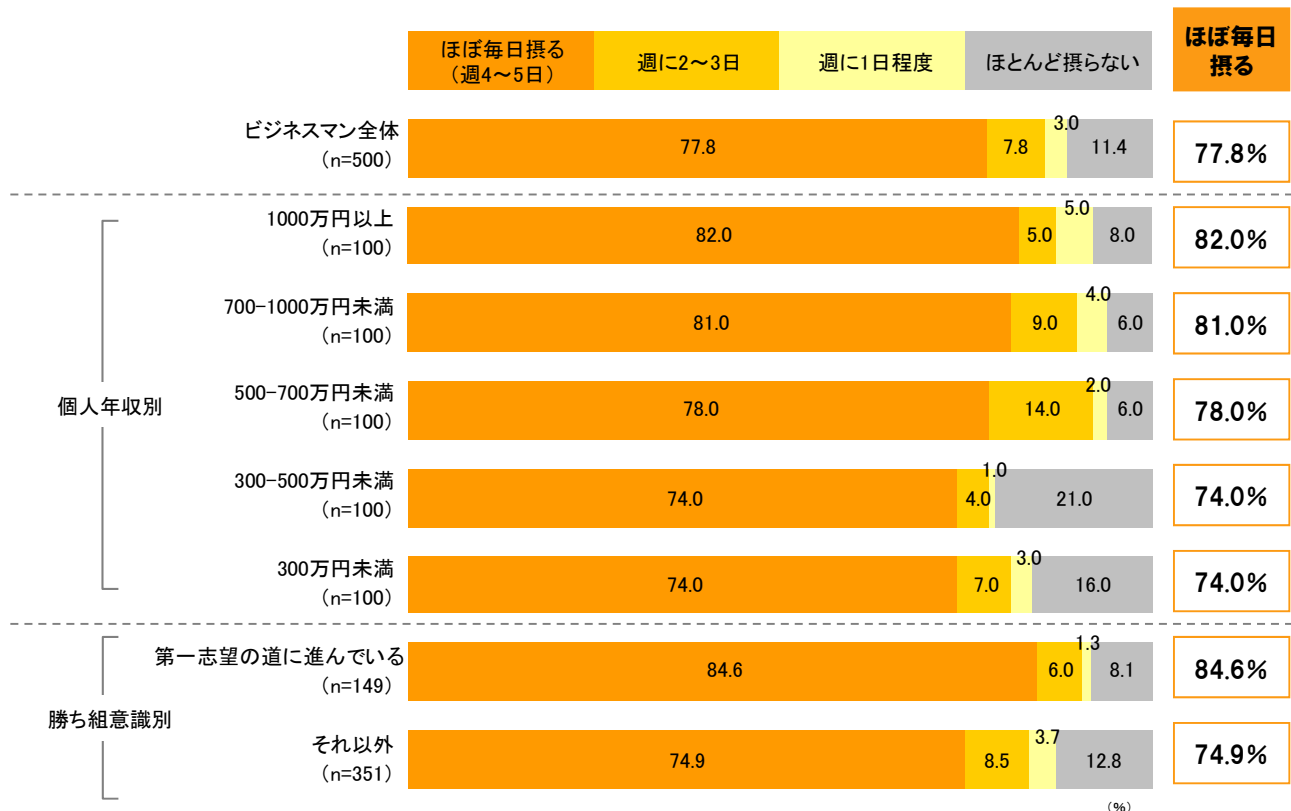
次に、今の日本経済を支えるアラフォー世代(35歳～44歳)のビジネスマン500人を対象に、彼らの朝ごはん状況について調べてみました。

仕事のある平日に朝ごはんを「ほぼ毎日(週に4～5日)」食べているビジネスマンは77.8%で、大学生(65.3%)より多くなっています。

これを個人年収別でみると、年収700万円以上の方は8割以上が「ほぼ毎日(週に4～5日)」朝ごはんを食べていますが、500万円未満になると朝ごはんを「ほとんど摂らない」割合が増えています。

また、第一志望の道に進んでいると自負する勝ち組意識の高いビジネスマン(149人)では、84.6%が朝ごはんを「ほぼ毎日(週に4～5日)」食べており、「ほとんど摂らない」(8.1%)人は1割以下しかいません[グラフ21]。

グラフ21)平日(仕事のある日)に朝ごはんを摂る頻度





できるビジネスマンは「規則正しい生活」を実践！

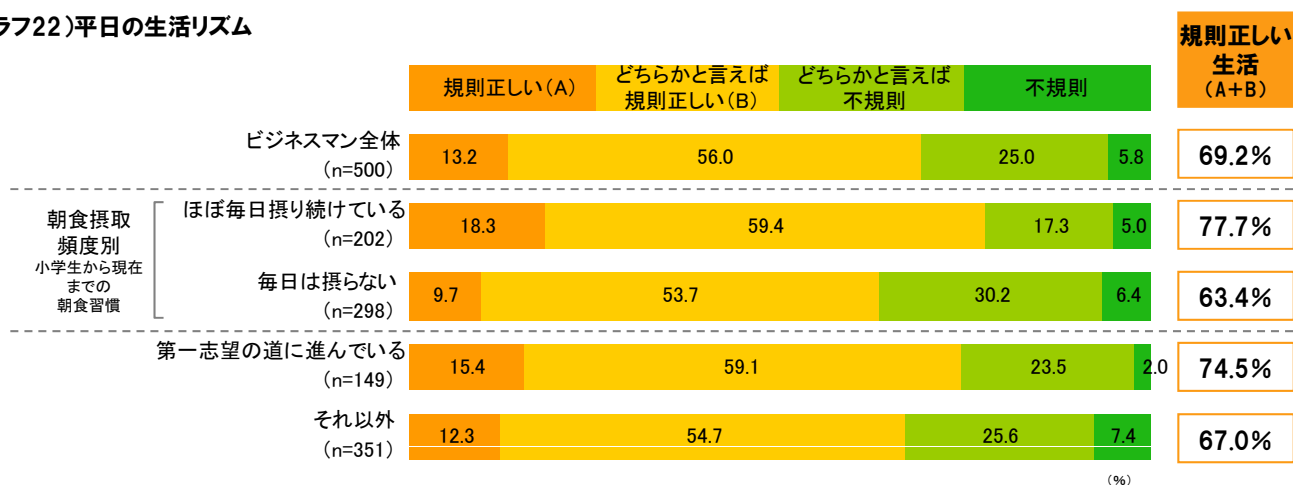
朝時間を有効活用できることも成功の条件。

ビジネスマンの平日の生活リズムを聞くと、約7割のビジネスマンが「規則正しい」(69.2%)生活を送っており、朝ごはんを平日のほぼ毎日摂る習慣のあるビジネスマンの77.7%、第一志望の道に進んでいるビジネスマンの74.5%が「規則正しい」生活を実践しています。他者との調整なくしては成立しないビジネスの世界、生活もつい不規則になりがちですが、ビジネスにおける成功者はそれに甘んじることなく、規則正しい生活を実践しているようです[グラフ22]。

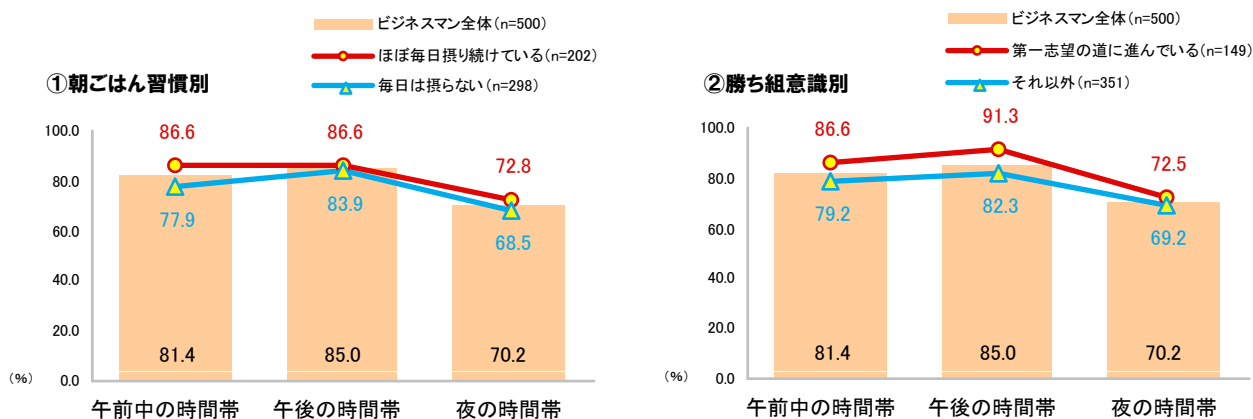
また、時間の活用度を見ると、ビジネスマンの「午前中の時間帯」の活用度は81.4%と8割を超え、5割がやっとの大学生(50.5%)とは大きく異なります。

朝ごはん頻度別では「平日ほぼ毎日摂り続けている」(86.6%)ビジネスマンの方が「毎日は摂らない」(77.9%)人より、勝ち組意識別では第一志望の道に進んでいるビジネスマン(86.6%)の方が「それ以外」(79.2%)の人よりも、朝時間の活用度が高くなっています[グラフ23]。

グラフ22)平日の生活リズム



グラフ23)1日の時間の活用度



「活用できている」+「やや活用できている」の合計スコア



### ビジネスマンの勝負めしもやっぱり「ごはん」

#### 普段はパン派のビジネスマンも、勝負の朝は米の飯で勝ちに行く！

プレゼンなどの仕事上の重要な日の朝、ビジネスマン達が食べているのは「ごはん」(35件)です。ごはんの内容をみると、ごはんには卵や納豆、みそ汁などを合わせたザ・ニッポンの朝ごはん的なメニューで、特別変わったものを食べているわけではないようです。「おにぎり」(14件)が多いことから、出勤途中で買ったおにぎりを席で摂る席メシも多いのかもしれない[表24]。

ビジネスマンが普段日常的に食べている朝ごはんはメニューをみると、「ごはん(米)」(50.8%)より「パン」(70.2%)の方が多いことから[グラフ25]、ここぞ！というときは「ごはん」を意識して選んでいるようです。

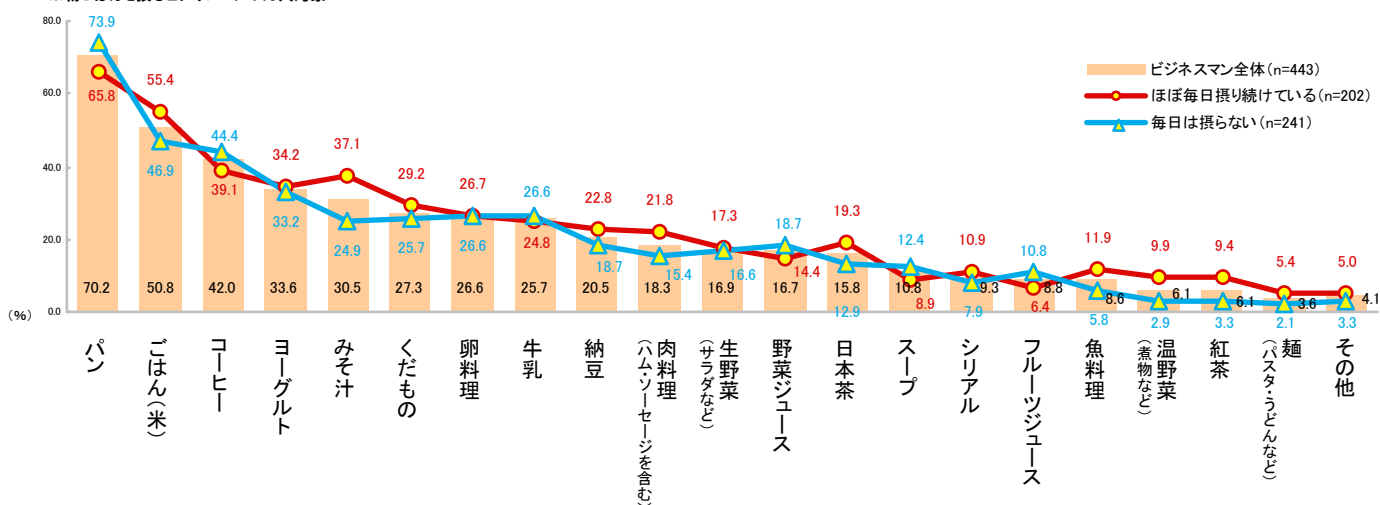
受験生にもビジネスマンにも選ばれた勝負の朝の米の飯。日本人の主食であるごはんには、栄養的な役割はもちろん勝負の日に気合いを入れる、そんな効果もあるようです。

表24)プレゼンなど仕事上の大事な日の朝に摂る勝負食

1位	ごはん	35件	おにぎり	14件
2位	卵	22件	ごはん	8件
3位	パン	15件	ごはん+卵	7件
4位	納豆	11件	ごはん+卵+納豆	2件
5位	バナナ	10件	ごはん+納豆+みそ汁	1件
6位	コーヒー	9件	ごはん+卵+みそ汁	1件
7位	サンドウィッチ	8件	ごはん+みそ汁+サラダ	1件
8位	野菜ジュース	6件	ごはん+納豆+魚	1件
9位	みそ汁	5件		
	ヨーグルト			

グラフ25)平日の朝ごはんによく摂るもの(複数回答)

※朝ごはんを摂るビジネスマン443人対象





今の大学生同様、ビジネスマンも

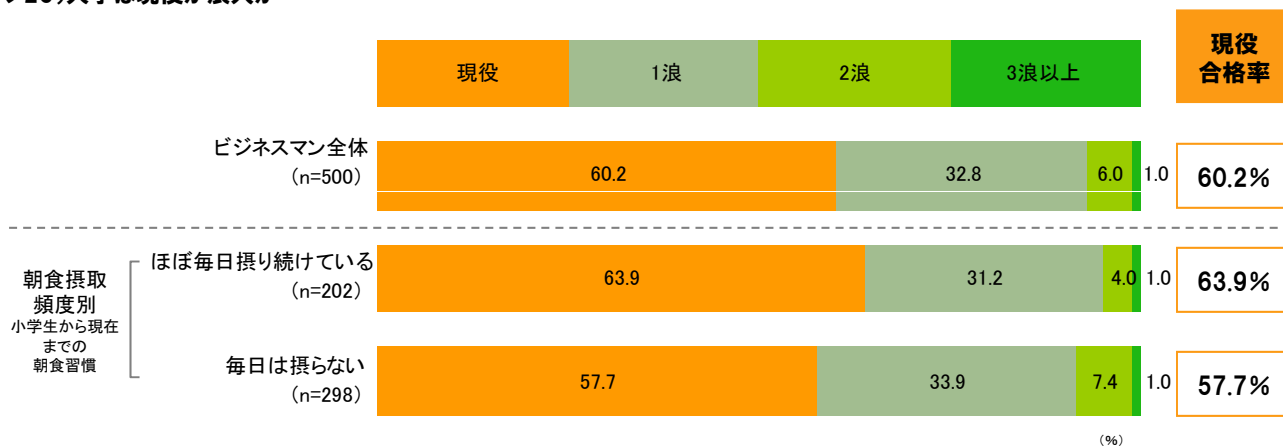
朝ごはんを摂る習慣を身につけている人ほど、第一志望の大学に現役合格。

次に、今のアラフォービジネスマンたちに自分たちの大学入試について、20年ぐらい振り返って当時の状況を答えてもらいました。

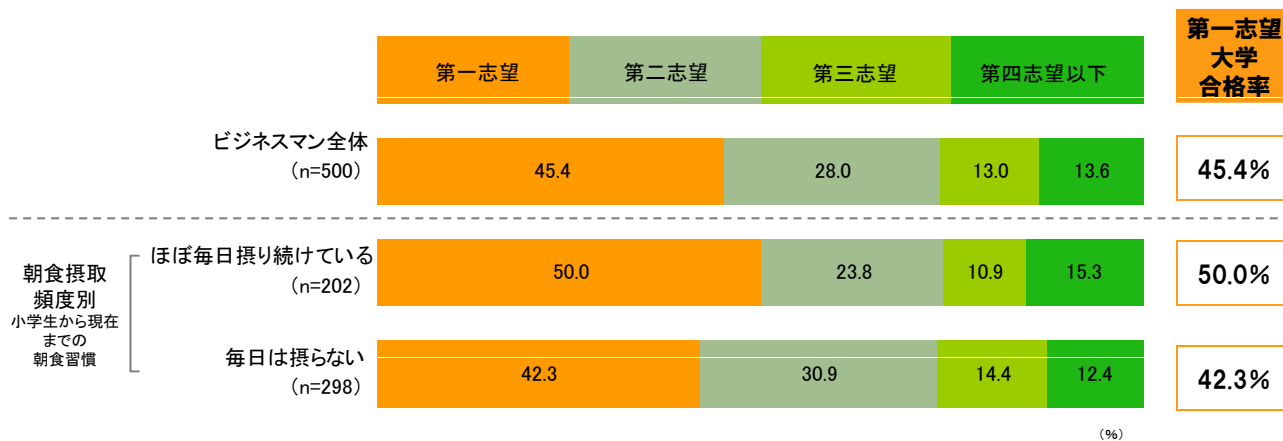
大学は約6割が「現役」(60.2%)入学で、当時は今の大学生(現役71.8%/グラフ5参照)よりも浪人傾向が高かったようです。朝ごはん習慣別にみると、今の大学生と同様に、朝ごはんを平日のほぼ毎日摂る習慣のあるビジネスマンの方が「現役」合格率が高くなっています(平日のほぼ毎日摂り続けている63.9%>毎日摂らない57.7%)[グラフ26]。

また、入学した大学は45.4%が「第一志望」で、今の大学生(49.5%/グラフ6参照)とほぼ同じ傾向です。朝ごはん習慣別にみても今の大学生と同じ傾向で、平日のほぼ毎日摂り続けている人の方が「第一志望」への合格率が高くなっています(平日のほぼ毎日摂り続けている50.0%>毎日摂らない42.3%)[グラフ27]。

グラフ26)大学は現役か浪人か



グラフ27)第一志望の大学に入学したか





### 朝ごはんを摂る習慣は就活にも効く?!

**第一志望の企業への就職率、ほぼ朝派は約6割(59.4%)。摂らない派は47.0%に低迷。**

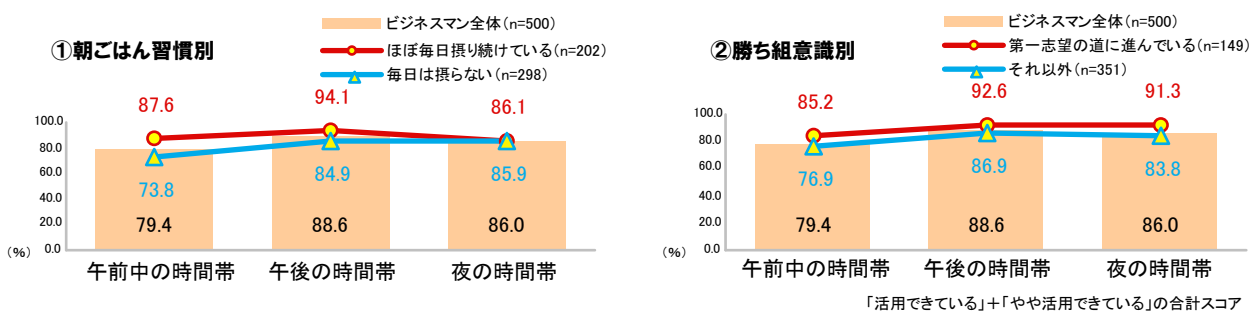
受験生時代の1日の時間活用について聞くと、3つの時間帯とも、朝ごはんを平日のほぼ毎日摂り続けている人、第一志望の道に進んでいる勝ち組意識の高い人の方が、ともに活用度が高い傾向を示しています[グラフ28]。

また、就職活動でも同様の傾向で、特に「午前中の時間帯」は朝ごはん習慣の有無で倍近い差(平日のほぼ毎日摂り続けている78.7%>毎日摂らない43.0%)が開き、朝ごはん習慣がない人はある人に比べて、朝時間が半分しか活用できていなかったようです[グラフ29]。

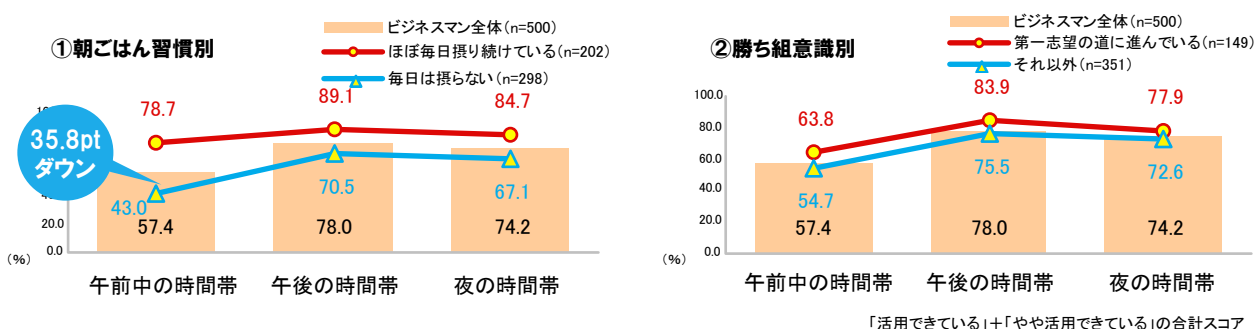
この朝時間の有効活用が功を奏したのか、朝ごはん習慣のある人は約6割(59.4%)が「第一志望」の企業に就職できていますが、習慣のない人では47.0%と半数以下となっています[グラフ30]。

ビジネスマンでも大学生でも、朝ごはんを平日のほぼ毎日摂る習慣を身につけている人の方が朝時間を有効活用でき、現役で第一志望の大学により高い確率で合格しています。直接的な因果関係は分かりませんが、朝ごはん習慣を身につけることと人生の成功には、何かしらの関係を感じさせる結果が浮かび上がりました。

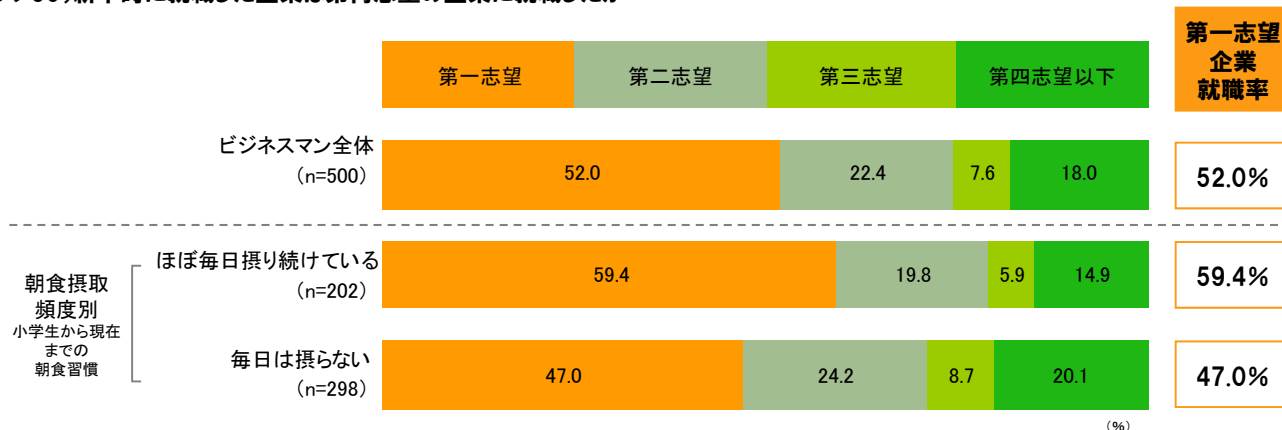
グラフ28)受験生時代の1日の時間の活用度



グラフ29)就職活動時代の1日の時間の活用度



グラフ30)新卒時に就職した企業は第何志望の企業に就職したか







### どんなに忙しくても朝ごはんをしっかり食べていそうな有名人は

**ベッキーさん、みのもんたさん、松岡修造さん、タモリさん、イチローさん。**

大学生(400名)、ビジネスマン(500名)のそれぞれに、「どんなに忙しくても朝ごはんをしっかり食べていそうな有名人」を自由にあげてもらったところ、

大学生では、ベッキーさん(11.0%)、みのもんたさん(7.8%)、松岡修造さん(6.8%)、タモリさん(6.3%)、イチローさん(5.8%)などの名前があげられました[表31]。

ビジネスマンでは、松岡修造さん(9.4%)、タモリさん(7.6%)、イチローさん(7.4%)、みのもんたさん(6.4%)、森田健作さん(3.8%)となっています[表32]。

自由回答の結果ですが、大学生もビジネスマンも同じ人物が上位にラインナップされる結果に。いずれの顔ぶれも元気なイメージの人たちが選ばれています。

表31)大学生が400人が選ぶ  
どんなに忙しくても  
朝ごはんをしっかり食べていそうな有名人TOP10

1位	ベッキーさん	11.0%
2位	みのもんたさん	7.8%
3位	松岡修造さん	6.8%
4位	タモリさん	6.3%
5位	イチローさん	5.8%
6位	勝俣州和さん	2.5%
7位	石塚英彦さん	1.8%
8位	上戸彩さん	1.5%
	香取慎吾さん	
	哀川翔さん	

表32)ビジネスマン500人が選ぶ  
どんなに忙しくても  
朝ごはんをしっかり食べていそうな有名人TOP10

1位	松岡修造さん	9.4%
2位	タモリさん	7.6%
3位	イチローさん	7.4%
4位	みのもんたさん	6.4%
5位	森田健作さん	3.8%
6位	鳩山由紀夫首相	2.4%
	石塚英彦さん	
8位	松井秀喜さん	2.0%
	ベッキーさん	
10位	香取慎吾さん	1.6%

受験シーズン到来。これまでの努力をムダにしないために……

### 勝つための朝ごはん

脳を良く働かせるための朝食のポイントは2つあります。一つ目は脳細胞のエネルギー源であるブドウ糖を十分に供給すること、二つ目はブドウ糖が有効に脳細胞で使われるようにするための補助的な栄養素をきちんと摂ることです。ブドウ糖はでんぷん質を消化することによって補給されますので、主食をきちんと摂らなくてはなりません。またブドウ糖を脳細胞が効率的に使うためには、ビタミンB群、必須アミノ酸のリジンを摂る必要もあります。二つ目のポイントは、血液中のブドウ糖濃度(血糖値)を長時間高く保つことです。いわゆる、低GI(インスリンがでにくい)の食事が、脳をより長時間しっかりと働かせてくれます。主食ではパンよりも米が適しています。ずっとパン食だった人は、食パンではなく、全粒粉のパンにするべきです。消化の良すぎる食事は、脳を長時間きっちりと働かせるためには逆効果です。

## 川島隆太推薦 受験で勝ち抜きたい人の勝負メシ

### ごはん+豚汁+サラダ+納豆



#### 脳に効く、朝ごはんのコツ

ブドウ糖供給源の主食はがっちり食べる。ビタミンB群は、豚肉などに多く含まれます。

また、ビタミンBの分解を防ぎ吸収を良くするために、にんにくやねぎ、たまねぎなどを一緒に摂ると効果的です。リジンは、豆類にたくさん含まれます。納豆や豆腐は理想的なリジンの供給源です。卵黄や乳製品にもたくさん含まれています。

#### 材料(1人分)

##### 【ごはん】

・ごはん……茶碗1杯

##### 【豚汁】

・豚バラ肉……30g  
・ごぼう……25g  
・里芋……2個  
・人参……25g  
・大根……50g  
・水……250cc  
・味噌……20g

##### 【サラダ】

・レタス……2枚  
・きゅうり……1/2本  
・トマト……小1/2個  
・卵……1個

##### 【納豆】

・納豆……1パック  
・梅干……1個  
・青のり……適宜

#### 作り方

##### 【豚汁】

1. ごぼう、人参、里芋、大根は食べやすい大きさに切っておく。
2. 水を入れた鍋にごぼう、人参、里芋、大根を入れて煮る。
3. 火が通ったらひと口大に切った豚肉を入れ、最後に味噌を溶き入れる。

##### 【サラダ】

1. 沸騰させた水に、冷蔵庫から出したばかりの卵を入れ、中火で7分ほど茹で、茹で上がったら冷水にさらし、半分に切る。
2. きゅうりは斜めにスライスし、レタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトはへたが付いたままトマトを半分に切り、切り口を上にして好みの大きさに切り分け、へたは斜めに切り落とす。
3. 切った野菜と卵を盛り付け、好みのドレッシングを和える。