

【参考文献】

○農林水産省:朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの?

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/chosyoku.html> (2026 年 5 月 14 日)

○中井 あゆみ, 古泉 佳代, 他:首都圏における女子大学生の朝食欠食と健康的生活行動との関連, 日本食育会誌, 9, pp41-51(2015)

○山田 英明, 河田 哲典, 他:中学生の朝食摂取と生活習慣に関する健康意識・知識・態度, 健康状況との関連, 栄養学雑誌, 67, pp270-278(2009)

○黒谷 万美子, 中出 美代:児童生徒における食習慣とストレス反応の関連性について, 小児保健研究, 73, pp728-736(2014)

○牛島 一成, 渡辺 裕晃, 他:中学生の体力, 学力, ストレス, 生活習慣の関連性, 発育発達研究, pp19-30(2016)

○農林水産省:「何を」「どれだけ」材料と料理区分

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/division.html (2026 年 5 月 14 日)

○主食・主菜・副菜を組み合わせた食事と健康・栄養状態ならびに食物・栄養素摂取状況との関連

https://www.jstage.jst.go.jp/article/eiyogakuzashi/76/4/76_77/pdf/-char/ja (2026 年 7 月 4 日)

○近藤雅雄, 松崎広志編:コンパクト基礎栄養学, p72, 104(2022)株式会社朝倉書店, 東京

○柄澤美佳, 渡辺優奈, 竹内瑞希, 斎藤トシ子:女子学生における朝食の内容が注意・集中力および計算・記憶力に及ぼす影響,

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjda/67/1/67_34/pdf/-char/ja (2026 年 7 月 7 日)