



朝ごはんと脳の発達について ～「早寝・早起き・朝ごはん」～

脳の中には神経細胞がたくさん詰まっています、この神経細胞は、ブドウ糖という糖しか口にしません。脳を働かせるためには、細胞に十分ブドウ糖を届けることが必要になります。では、どうしたらいいか。デンプンを消化しブドウ糖に変える、これが百点満点の答えです。つまり、主食（お米）を食べなければ、どんなに素晴らしい脳を持っていてもその脳は働かないということです。

子どもたちが何かを経験する、学ぶとき、脳の細胞レベルでは、ある神経の細胞からねらった神経細胞に繰り返し電気を流します。これが学習や記憶という行為です。繰り返し電気を流してみると何が起こるかという、より電気を流しやすい脳にどんどん作り変わっていきます。電気を流す電線を神経繊維と言い、この電線が細胞とつながる場所をシナプスと言いますが、このシナプスの数がものすごい勢いで増えるようになるのです。

しかし、シナプスが増えるには、ブドウ糖だけでは足りないことも分かってきました。色々な栄養素が必要となります。すなわち、おかずを食べなければ学習や記憶が脳に残らないこととなります。まして、ちゃんと食べないとどうなるのでしょうか。「後ろ向きコホート調査」という、今の大人がどういう状態かを調べて、それを調べた上で、その人たちが子どもの頃からどういう環境にいたかということ併せて調べる調査の結果があります。それによると、ほぼ毎日朝ご飯を食べて育った人とそうでない人では、明らかに学習の偏差値や知能、やる気に大きな差がありました。

また、朝に主食・主菜・副菜全部そろっている朝ご飯を食べた人、おにぎりだけを食べた人、何も食べなかった人で脳の働きを調べるクレペリンテストのデータをまとめたものがあります。この結果は、何も食べなかった人の脳の働きが悪いのは当然として、おにぎりだけを食べた人、つまりデンプンだけをもらった人も脳の働きが悪かったという結果が出ました。脳の細胞はブドウ糖があれば働きます。主食を食べれば脳の血糖値が上がり、脳の細部を働かせるはずですが。実際におにぎりを食べた後に血糖値が急峻に上がっていることから、ブドウ糖が届いていることは分かります。しかし、それなのに脳が働かないのは、なぜでしょう。要は、私たちの脳は糖だけでは十分に働けないのです。私たちの体の細胞が十分にブドウ糖を使うためには、ブドウ糖以外にビタミンB1、金属のクロム、必須アミノ酸のリジン等が必要なのです。

また、心の働きの調査では、非常に驚いたことに、全ての心の働きや脳の働きと、朝ご飯のおかずの品目数に強い正相関の関係がありました。つまり、朝ご飯のおかずが多ければ多いほど全ての心の働きが高く、少なければ少ないほど全ての心の働きが低いのです。全ての心の働きが低いということは、すべての可能性が低いと読まなければならないのです。

朝ごはんのおかずの品数を増やすというと大変だと思うかもしれませんが、新たにおかずを作らなくても前の晩の残りでもいいのです。夜作って、朝チンしてもいいのです。パンにジャムを塗って食べても、ちゃんとした朝ご飯を食べたことにはなりません。糖分だけを摂ってもだめなのです。パンよりご飯（お米）とおかずを食べることが、脳の発達にはより好ましいということです。

あと、「きちんとした朝ご飯を家族揃って食べる」ことが内発的な意欲に大きくかわることも分かっています。「早寝・早起き・朝ごはん」は、科学的にもやっぱりすごく意味があります。「家族揃って豊かな朝ご飯」ができれば、脳も心もよく育つということは極めて正しい事実なのです。

2回にわたり、川島教授の講演内容を掲載しました。この講演は、子どもの脳や心の成長には、勉強や運動、友達や家族などのように直接的に影響するものもあれば、日々の生活習慣のように、長い間にその成長に知らないうちに影響を与えるものもあるということを示唆しています。参考にいただければ幸いです。