

朝食・卵・乳製品で青少年の体力向上！

思春期・青年期の体力は、成長のためだけでなく、将来の健康にも重要な役割を果たします。そこで、13～16歳の青少年を対象に、朝食、卵、乳製品、加糖飲料の摂取頻度と体力の関連を調べる研究が中国で行われました¹⁾。

この研究は、中国の幅広い地域の青少年約4万人を対象に、朝食、卵、乳製品(牛乳、ヨーグルト、豆乳※)や、コーラなどの加糖飲料の摂取習慣の調査と、BMI、肺活量、柔軟性、瞬発力、筋力、スピード、持久力の測定が行われ、その関連について調べられました。その結果、都市部、農村部の男女とも、朝食・卵・乳製品の摂取頻度が高いほど体力の指標が全般的に良く、加糖飲料の摂取頻度が高いほど体力の指標が低くなりました。さらに、乳製品に関しては、1週間あたりの摂取頻度が高いほど、肺活量、瞬発力、スピード、持久力などが高くなりました。

この研究では青少年の体力が食習慣と相関関係にあることが示されましたが、そこで見られた体力の差は小さなもので、食習慣の改善のみで劇的に体力が向上するわけではありません。しかし、健康な体づくりのためには、日々の積み重ねが大切です。文部科学省の令和7年度「全国学力・学習調査」によれば、「朝食を毎日食べていますか」という問いに対し、小学6年生の6.4%、中学3年生の8.6%が「あまりしていない」「全くしていない」と回答しています。良質なたんぱく質と豊富なカルシウムを手軽に摂れる牛乳・乳製品を積極的に取り入れながら、1日の始まりとなる大切な朝食をしっかり摂っていききたいものです。

※ 中国では伝統的に豆乳の飲用習慣があり、この調査では牛乳やヨーグルトに加えて豆乳も「乳製品」として集計されています。

朝食・卵・乳製品を摂る習慣が



青少年の
体力向上に
つながる！

さらに詳しくお知りになりたい方はこちらへ
ACADEMIC RESEARCH
Update Vol.63



1) を参考に作成

1) Li Y, He S, Wang L, Ma W, Zhu W, Hou Y, and Sun Y. Dietary behaviors and physical fitness among Chinese adolescents aged 13-16 years: a comparative study on breakfast, eggs, dairy, and sugar-sweetened beverages by urban-rural location and sex. Front Nutr 2026; 13: 1724764.