

○村田 裕之^{1,2,3}

¹東北大学特任教授、²東北大学スマート・エイジング学際重点研究センター企画開発部門長、³東北大学ナレッジキャスト株式会社常務取締役

東北大学スマート・エイジング学際研究センターでは脳の働きを活性化する朝食の機能に着目し、「朝食習慣」と「幸せ度」や「生活の満足度」との関係性を研究してきた。2010年に実施した20代から60代のビジネスパーソン1000人を対象とした調査によれば、毎日栄養バランスの取れた朝食を摂っている人は「幸せ度」や「生活の満足度」が高いことがわかっている。

また、2022年に牛井チェーンの株式会社吉野家、東北大学100%出資のコンサルティング会社東北大学ナレッジキャスト株式会社、および東北大学と日立ハイテクによる脳科学カンパニー株式会社NeU（ニュー）は共同で、コロナ禍による影響、スマホ普及による影響についての設問を追加して同様の調査を実施したところ、朝食頻度が高いほど「幸せ度」が高く、「幸せ度」が高いほど生活面での「ポジティブな意識」が強いことなど、2010年調査と同様の傾向が見られた。

また、コロナ禍以降のライフスタイルの変化、およびスマホ使用時間による朝食習慣への影響も明確に見られた。幸せ度を判断する時に重視することにも変化が見られ、「時代性の変化」が朝食習慣に影響を及ぼすことを見出している。

さらに、お米を中心とした栄養バランスのよい「和食」が脳活動を活性化させ、「幸せ度」や「生活の満足度」を向上させるという東北大学の知見に基づき、「和定食（吉野家が商業サービス中）」と「菓子パン食」の2群で朝食摂取前後の脳活動と認知機能の変化を予備試験的に計測したところ、和定食群の方がどちらも向上させる結果を得ている。

近年頻繁に使われる「ウェルビーイング」（well-being）という言葉は、身体的・精神的・社会的に良好な状態にあることを意味する概念で、「幸福」と翻訳されることも多い。私たちが以前から注目してきた「幸せ度」や「生活の満足度」は、まさに「ウェルビーイング」の尺度である。

本セミナーでは、どのようなライフスタイルが朝食習慣にどう影響し、ウェルビーイングにどう影響するかを様々な観点からお伝えする。