

報道機関各位

2025 年 6 月 20 日

株式会社吉野家
東北大学ナレッジキャスト株式会社
株式会社 NeU

吉野家の朝定食が脳活動と自律神経を活性化する効果を検証
- 日本栄養・食糧学会誌に研究論文が掲載 -

株式会社吉野家(本社:東京都中央区、代表取締役社長:成瀬哲也)は、東北大学ナレッジキャスト株式会社(代表取締役社長:荒井秀和)、株式会社 NeU(代表取締役:禰寝義人)と共同で実施した「朝食摂取に関する比較試験」の研究成果論文が、2025 年 6 月 10 日発行の『日本栄養・食糧学会誌』に掲載されたことをお知らせいたします。

■研究の背景と目的

忙しい現代社会において「朝食を摂ること」だけでなく、その“質”にも注目が集まっています。吉野家では、「日常の食を通じた健康促進」を目指し、脳科学と栄養学の視点から、朝食の栄養バランスが脳や身体に及ぼす影響を学術的に検証する取り組みを進めてまいりました。

■研究の概要と結果

今回の研究では、健康な 20 代～50 代の男性 54 名を対象に、吉野家の朝定食とパン食を比較する 8 週間のクロスオーバー試験を実施しました。

- 認知課題中の脳血流量変化(脳活動指標)
- 朝食摂取前後の心拍数変化(自律神経指標)

を評価した結果、以下が確認されました。

- 吉野家の朝定食摂取時に、脳の前頭前野の血流が有意に増加
- 摂取後の心拍数が有意に増加し、交感神経が優位に

これらの結果は、「ご飯を主食とした定食スタイルの朝食」が、パン中心の朝食に比べて脳活動と身体活動の活性化に効果的であることを示唆するものです。

■論文掲載の意義

本研究成果は、2024 年 5 月開催の「第 78 回日本栄養・食糧学会大会」で発表され、厳正な査読を経て、このたび正式に学会誌へ掲載されました。

外食産業による日常食の研究が、学術的に評価される意義は大きく、吉野家では今後も機能性食品の研究開発や、健康価値の高い商品提案を通じて、社会に貢献してまいります。

■研究者コメント

「今回の研究で、吉野家の朝定食は、必要な栄養素をバランスよく摂取でき、パン食中心の朝食に比べて脳活動や自律神経を活性化する食事であることが確認できました。情報機器利用が多く、感染症流行も頻繁な現代の社会環境において、ウェルビーイングを維持・向上するには、吉野家の朝定食のような栄養バランスの取れた「和朝食習慣」が効果的であることが改めて示されました。」

ー 東北大学 村田裕之特任教授(共同研究者)

■掲載論文情報

- ・ 掲載誌: 日本栄養・食糧学会誌(2025 年 6 月 10 日発行)
- ・ タイトル: 和朝食の継続摂取が脳活動の活性化に及ぼす影響
- ・ 著者: 梶原伸子、岡田拓也、村田裕之、辻 智子
- ・ 責任著者: 株式会社吉野家ホールディングス グループ商品本部 梶原伸子
- ・ 論文公開 URL

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jsnfs/78/3/78_159/_article/-char/ja

＜本件に関するお問い合わせ先＞
株式会社吉野家 企画本部 広報担当
TEL 03-5651-8620
press@yoshinoya.com

【株式会社吉野家】

「牛丼」を中心にバラエティ豊かな商品を提供する外食チェーン。1899年(明治32)年創業。

代 表 者: 代表取締役社長 成瀬 哲也

本 社: 東京都中央区日本橋箱崎町36番2号Daiwaリバーゲート18階

事業内容:

日常食の担い手である吉野家は、安心健康で豊かな食事を提供することは重要な社会価値と考え、栄養機能分野を研究しているプロフェッショナルを外部から招聘し、「食べることで健康を目指す」機能性表示食品や特定保健用食品の開発に取り組むなど、調査実施を通して健康に関するエビデンスの蓄積および社会実装を続けています。

企 業 HP: <https://www.yoshinoya.com/>

【東北大学ナレッジキャスト株式会社】

指定国立大学法人東北大学100%出資による株式会社。



代 表 者:代表取締役社長:荒井 秀和

本 社:〒980-8577 宮城県仙台市青葉区片平二丁目1-1

東京事務所:東京都中央区日本橋室町三丁目2番1号 日本橋室町三井タワー7階

事業内容:

東北大学の独創的な研究成果、研究者の深い洞察力や広範な知見と、新たな事業を創り出す企業の革新力を融合し、新たな社会価値の創造に貢献します。

企業HP:<https://tohoku-kc.co.jp/>

【株式会社NeU】

東北大学の認知脳科学の知見と、日立ハイテクの携帯型脳計測技術を軸に17年8月に設立。

代 表 者:代表取締役 禰寝 義人

所 在 地:東京都千代田区神田司町2-2 新倉ビル

資 本 金:1億円

事業内容:東北大学加齢医学研究所 川島研究室の「認知脳科学知見」と、日立ハイテクの「携帯型脳計測技術」を融合して誕生したNeUは、長年培った脳科学の知見と技術を軸に、社会のさまざまな分野で人にフォーカスしたソリューションを展開し、脳科学の産業応用をめざしていきます。

企 業 HP:<https://neu-brains.co.jp/>