



快通効果

「よく噛むこと」で朝起きたばかりの脳が覚醒し活発になります。そして、口の中に食べ物が入り、胃に送られ、大腸が動くことで内臓の活動が始まります。ゼリーや飲み物だけではなく、しっかり朝食を食べましょう。朝食の習慣は排便の習慣化につながります。

朝ごはんはでんないいこと♪



エネルギー補給

人は寝ている間にもエネルギーを使っているため、朝起きた時には脳も体もエネルギー不足の状態です。朝ごはんはエネルギーや必要な栄養素を補給することで、午前中から元気に活動できる体を作ります。



睡眠の質向上

朝食には朝日を浴びるのと同様に、体内時計のリズムと生活リズムのずれを修正する役割があります。朝食は規則正しい生活を維持しやすくするとされ、幼児や中学生、成人を対象にした研究では毎日朝食を食べている人は、睡眠の質が良いことや、不眠傾向が少ないことが報告されています。

体温が上がる



消化器官は筋肉でできているため、動き出すと熱が発生します。朝ごはんを食べると食道→胃→小腸→大腸と筋肉運動をはじめ、睡眠中に低下した体温を上昇させます。体温が上がると基礎代謝も上がり、脂肪が燃焼されやすくなります。



頭と体がよく動く

朝食をとらないと脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力が低下します。また、脳だけでなく体を動かすエネルギーも不足しているため、体が重く、疲労感が残り元気が出ません。朝ごはんを毎日食べている生徒は、テストの正答率も、体力測定の結果も高いとの調査結果が出ています。

管理栄養士からのアドバイス



健康づくり課 主任 代 知賀子

昨今、生活環境が変化し、外食やテイクアウトを利用する人や、間食・夜食をとる人が増えています。特に朝、食欲がない人は夜遅い時間帯の夕食に注意しましょう。なぜなら食べ物で胃で消化されるのに2~3時間かかるからです。寝ている間も消化活動は続き、満腹のまま寝てしまうとしっかり体を休めることができず、睡眠の質も悪くなります。寝る直前の食事は避け、どうしても食べる場合は、揚げ物や炒め物を控え、うどんや雑炊など消化の良いもの、冷奴や野菜の煮物などあっさりとした料理を食べるようにすることで翌朝に影響が出にくくなります。

また、日本人の野菜の摂取量は1日に70グラム、つまり小鉢1つ分不足しています。朝ごはんは野菜をプラス一皿とるように心がけると良いでしょう。野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、体の調子をを整え、抵抗力を上げる働きがあります。例えば、ひじきの煮物やニンジンのかき揚げなどをたくさん作って冷凍しておくとう便利です。卵と合わせて焼いたりご飯と一緒に炒めたりとアレンジ料理としても活用できます。

朝食は熱中症予防にも効果的です。朝食をとることで水分だけでなく塩分も補給でき、朝食は朝自宅でできる一番の熱中症対策です。

朝食を簡単に、気分良く♪

Fight! 時間がなくて食欲がない



<コツ1> パターン化する

いつも決まった食事なら準備もしやすく、子どもも安定して食べてくれます。
★包丁を使わず洗い物も出ないヨーグルトや果物(バナナ、みかんなど)を常備
★家で作るのが難しい時はコンビニでおにぎりを購入するなど市販の力を借りる

<コツ2> 夕食の時に準備

夕食の調理時に一緒に切ったり煮たりすると翌朝の時短になります。
★前日に一人前分を別にとっておいて朝は出すだけ、温めるだけ
★おかずをたくさん作って冷凍しておくことで品数が増え満足感のある朝食に

今夜はみそ汁を多めに作っておいて、朝ごはんにしてみようかな



朝食は体に良く、毎日食べるものだからこそ将来の健康のために気を付けたいものです。今はまだ朝食をとるのが難しい方も、自分なりの「続けられる朝食」を探してみましょう。

『朝ごはん』で元氣なカラダを作る!



新年度が始まり約2カ月が経ちました。一人暮らしをしたり学校や勤め先が変わったりするなど、生活環境が大きく変化した方も多いことでしょう。

元氣な一日の始まりは「朝ごはん」です。朝ごはんには体に良いことがたくさんあります。毎日食べる朝ごはんだからこそ、より健康に意識して生活の中に取り入れてみませんか。

年代別朝ごはんのポイント

体の成長に欠かせないたんぱく質やカルシウムを大人より少し多めに

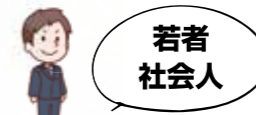


ジュニア



- ・ヨーグルトや牛乳など乳製品
- ・パンにチーズをのせて焼く
- ・納豆、木綿豆腐、卵
- ・カルシウムの多い水菜や小松菜を使う
- ・切り干し大根やひじき

副菜を1品プラスでビタミン、ミネラル、食物繊維を



若者 社会人



- ・カット野菜や冷凍野菜を使ってサラダやおかずにする
- ・大豆など豆製品
- ・ミネラルや食物繊維豊富な海藻類
- ・果物

塩分や脂肪は少なめに

よく噛んで



中高年



- ・主食は1食1品
- ・パンや麺よりごはん
- ・根野菜や高野豆腐など噛み応えのあるものでだ液の分泌を促し、消化を助ける

低栄養にならないようにいろいろなものを「しっかり」と



シニア

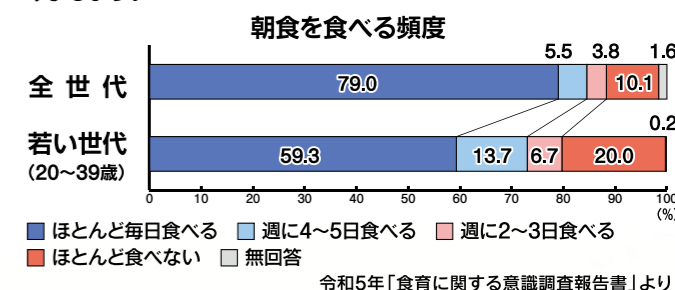


- ・冷奴には大葉やショウガ、ネギなど、薬味や香辛料を使って食欲アップ
- ・肉や魚を積極的に、でも味付けは薄めに
- ・旬のものを取り入れ季節感を味わう

※医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

5人に1人は朝食を食べないことがある

農林水産省の令和5年食育に関する意識調査によると、普段朝食を「ほとんど毎日食べる」人の割合は79パーセントです。ただし、20~39歳の若い世代では「ほとんど毎日食べる」人は59.3パーセントにまで下がります。さらに20パーセントの人が「ほとんど食べない」と回答し、朝食の習慣がないという調査結果が出ています。特に男性の欠食率が高く、一人暮らしの20~30代男性では約半数が朝食を食べていません。成長期の子どもや、働き盛りの人こそ朝食でエネルギーを十分にとりましょう。



ごはんを食べよう

行田は米どころ

「素朴」な魅力

パンやシリアルには味をつけるために油や砂糖、塩分の他、乳化剤、甘味料、香料などの添加物が含まれていることが多いです。でも、ごはんは米を水で炊くだけ。塩分もなく体に優しい主食といえます。

腹持ちがいい

パンの材料である小麦粉は小麦を粉砕したもので、粒になっている米と比較すると消化が早いです。ごはんの方がお腹が空きにくく、よく噛むことで満腹感も得られます。

脂質少なくバランスよく

マーガリンやジャムを塗るパンに比べ、ごはんには納豆や卵を合わせるだけでも十分な朝食となり、油を使わず味付けもシンプル。さらに旬の食材を使ったおかずやみそ汁などバラエティー豊かに楽しめます。