



朝ごはんを食べよう!



みなさん、こんにちは! 毎日、朝ごはんを食べて元気に登校していますか? 5月号では、朝ごはんの大切さを学びましょう。

朝ごはんについて

朝ごはんのいいところは?



① 身体があたたまる
 朝ごはんを食べると、消化管(口、食道、胃、小腸、大腸)が動きはじめます。それによって得られた熱を利用して、寝ている間に低下した体温を上げ、身体は1日の活動のじゅんぴを整えます。

② 便秘(べんぴ)の予防
 朝ごはんを食べることで、はい便のリズムが作られます。胃の中に食べ物が入ってくると、その信号を受けて大腸がぜん動運動を起こし、便をS字結腸から直腸へ送り出します。朝ごはんを食べないと生活リズムがみだれ、便秘(べんぴ)の原いんとなることもあります。

③ エネルギー源や栄養素の補給
 私たちの身体は、すいみん中もエネルギーを使っています。そのため、朝にはエネルギーやエネルギーを作るために必要な栄養素が少なくなっています。朝ごはんを食べると、寝ている間に使われたエネルギーや栄養素と、午前中に使うためのエネルギーや栄養素をほじゅうできます。特に、脳のエネルギーになるブドウ糖は、かんぞうに約12時間分しかたくわえられません。前日の夕ごはんから昼ごはんまで12時間以上何も食べないと、ブドウ糖が足りなくなってしまいます。朝ごはんを食べて、午前中しっかり活動できるようにしましょう!

朝ごはんを食べないとどうなるの?

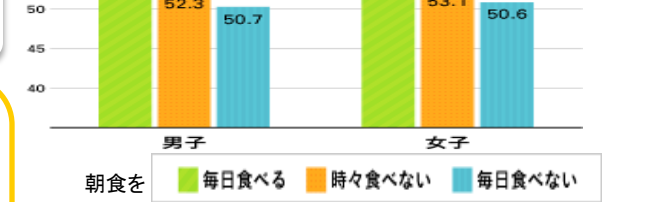
集中力や注意力がなくなって、頭がぼーっとしたり、ケガをしたりしてしまいます。朝ごはんをぬくとダイエットになると思うかもしれませんが、1日の食事回数が少なくなると、体にしぼうをたくわえようとしてむしろ太りやすくなるんですよ! さらに、朝ごはんを食べない人より、よく食べる人のほうが学力や運動能力が高いという調査結果もあります。

朝ごはんだけで1日の生活リズムを整えよう!

朝日を浴び、朝ごはんを食べると、1日の生活リズムが整います。朝・昼・夕の食事の時間を中心に、生活リズムを整えることが大切です。さそく正しい食生活を続けると、生活習かん病(ひまん、メタボリックシンドローム、高血圧など)になりにくくなります。みなさんのお家の人は大丈夫かな? 家族そろってみんなで朝ごはんを食べよう!



▼文部科学省『H22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査』(小学生)



▼文部科学省『H24年度全国学力・学習状況調査』(小学生)

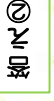


クイズ!

朝ごはんをおいしく食べるために、どんな工夫をしたら良いでしょうか?

- ① 夜ふかしをして、おなかをすかせる
- ② 早起きをして、体を動かしてみる
- ③ ねる前におかしを食べる

【解説】夜ふかしして、ねぼうすると朝ごはんの時間がなくなりますよね? まず早ね・早起きを心がけましょう!



おすすめの朝ごはん

どんな朝ごはんにしようかな?

副菜
おひたし、にもの、野菜いため、サラダ

主菜
焼き魚、たまご焼き、とうふ、ウィンナー

主食
ご飯、食パン、うどん、おもち、シリアル

汁物
みそ汁、スープ

朝ごはんのアドバイス

何も食べていない人
 ⇒ ヨーグルト、果物、野菜ジュース、スムージーなど、食べやすいものから何か口に入れてみましょう。

ご飯・パンだけ食べている人
 ⇒ あと一歩ですね。まずはたまごかけごはんにするなどの工夫をしてみましょう!

毎朝食べている人
 ⇒ この調子で、毎日朝ごはんを食べましょう! 時間があったら自分で作ってみよう!

時間のない人
 ⇒ 前日の夕ごはんをとっておいたり、おにぎりやパン、なっとう、チーズ、カット野菜やかんづめなど、かんたんにとれるものを用意しておくといいでしょう。

朝ごはんを作ってみよう

《カニカマと青ねぎのだし巻きたまご》

いそがしいときは前日に用意してもいいよ!

- 包丁でねぎを約10cmの長さに切る(ハサミでもOK!)
- ボウルにたまごをわって、おはしでとく
- ②にカニカマをさいて入れ、白だしを加える
- たまご焼き用のフライパンに油を引き、キッチンペーパーで全体に油を広げ、火をつける
- ③の半分を流し入れ、ねぎをしんにしてまく
- 残りのたまごを入れて、さらにまく
- 食べやすいあつさに切る

☆☆できあがり☆☆

材料(2人分)
 たまご 2個
 青ねぎ 約10本
 カニカマ 4本
 白だし 小さじ1
 サラダ油 適量

同志社女子大学 公衆栄養学研究室 あっちゃん