

朝食の効果を知ろう

さわやかな季節になりました。日中は気温が高く、朝夕は肌寒いというような気温の変化や、新しい環境への疲れなど体調を崩しやすい季節でもあります。

朝食の効果を知り、「早寝・早起き・朝ごはん」をこころがけて生活習慣を整えましょう。

朝食の5つの効果

(文部科学省発行 中学校食育教材より抜粋)

① 体温や脈拍の上昇効果

睡眠時は起きている時よりも体温が低く、脈拍も減少します。私たちの体は口の中に物が入ってくると消化器官が動き出します。朝食をとるという行為により食道や胃、腸などが運動を開始し、それによって得られた熱が体温の上昇を助け、脳をはじめ体中が活動を行うための準備を整えます。



② エネルギー源の補給

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。例えば 15 歳男性、体重 60 kg の人の場合、8 時間の睡眠で 480kcal のエネルギーを消費しています。つまり起床時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い状況といえます。このため、朝食で午前中に使うエネルギーや栄養素を補充しなくてはなりません。



③ 便秘の予防

胃の中に食べ物が入ってくると大腸がぜん動運動を起こし、排便を促します。朝食をとることにより、排便のリズムが作られることから、朝食を抜く習慣があると便秘の原因となることがあります。



④ 体温維持の効果

朝食をとることにより、午前中、体温が上昇した状態を維持することができます。



⑤ 良質な睡眠のため

朝ご飯をバランスよく食べると必須アミノ酸のトリプトファン（魚、乳製品、卵に多く含まれます）を十分に摂取できます。これにより脳内でセロトニンが作られ感情を安定させます。夜になると日中に作られたセロトニンの量によって眠りを促すメラトニンという物質が作られます。朝食の効果で夜も睡眠の質が確保されることになります。





朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

例えば

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



《全国学力学習状況調査のアンケート結果から～令和6年4月実施～》

Q 朝食を毎日食べていますか？	小学6年生			中学3年生		
	舞鶴市	京都府	全国	舞鶴市	京都府	全国
毎日食べる	83.8%	83.3%	83.4%	76.3%	78.1%	79.1%
どちらかといえば食べる	10.6%	10.1%	10.3%	14.6%	11.9%	12.1%
あまり食べていない	4.5%	4.8%	4.6%	6.7%	6.6%	5.8%
全く食べていない	1.1%	1.7%	1.7%	2.1%	3.3%	2.8%

朝食を毎日食べる人の割合は小学6年生では全国を上回っていますが、中学3年生では下回る結果となりました。

朝食を食べることは、体にとってプラスのことばかりです。

子どもの頃に身に付いた食習慣を大人になって改めることは簡単ではありません。

今から良い習慣を身に付けておけるといいですね。



給食レシピ

○大根サラダ○

【材料】(1人分)

大根 65g
ちくわ 5g
きゅうり 15g
マヨネーズ 6g
塩 0.3g
こしょう 少々
いりごま 0.5g
すりごま 0.5g

「おいしかったのでレシピを教えてください」という嬉しいリクエストをいただきました！

【作り方】

- ① 大根は短冊切り、きゅうりは小口切り、ちくわは縦半分にして小口に切る。
- ② 大根、きゅうりはそれぞれ少量の塩を振りしんなりさせる。(給食では歯ごたえを残してさっとゆでます)
- ③ ②を軽くしぼり、ちくわ、ごま、調味料と和える。