

一日を元気にスタートするために 食べよう！ 朝ごはん

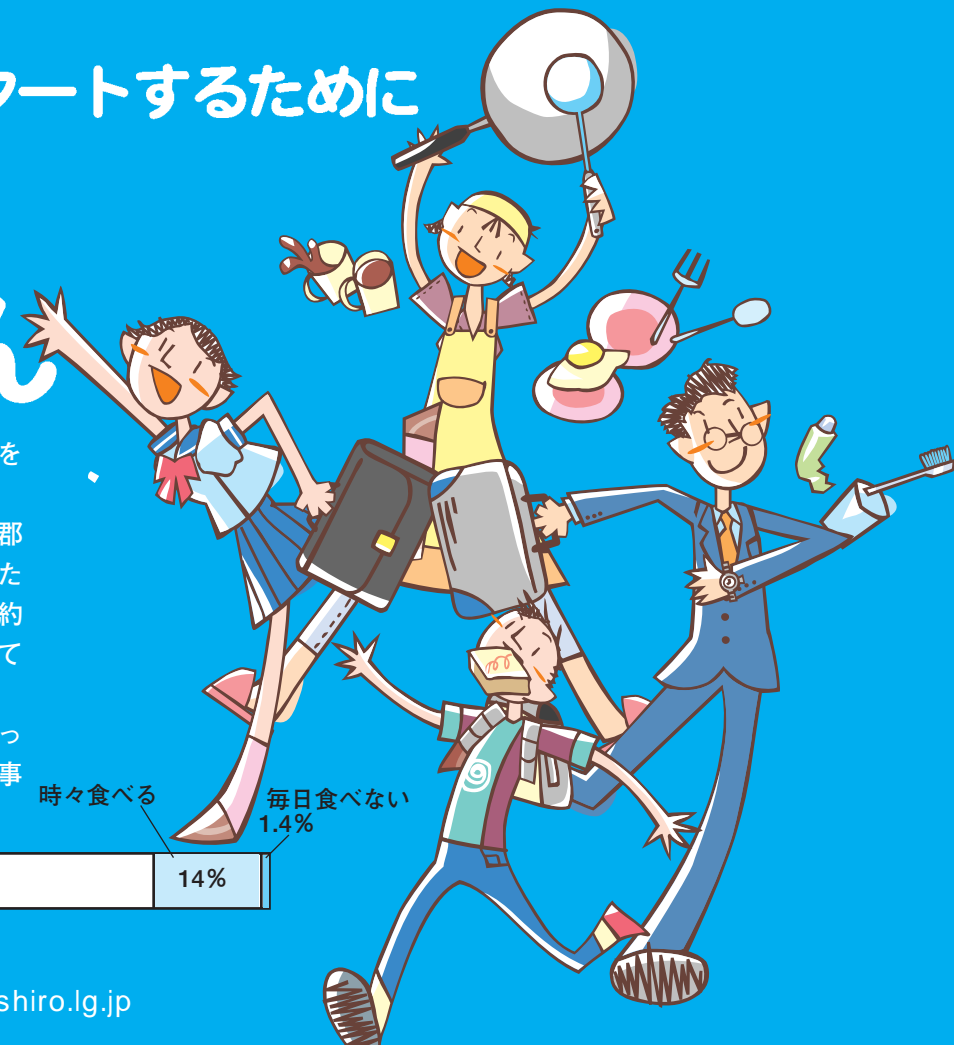
最近では、成長期の子どもが朝ごはんを食べなくなってきています。

平成15年度に八代保健所が、旧八代市郡の小学5年生1059人を対象として実施した「こどもの生活習慣アンケート」では、約15%の子どもが朝ごはんをきちんと食べていないことがわかりました。

それでは、なぜ朝ごはんを食べなくなったのでしょうか。また、なぜ朝ごはんが大事なのでしょう。



問合せ 健康増進課 32-7200
E-mail kenko@city.yatsushiro.lg.jp



朝ごはんには、体に良いことがいっぱい！

朝ごはんをとる工夫を！

◆生活習慣病の予防

朝ごはんを食べる1日3回の食生活は、血糖値を低下させるインスリンの働きを良くし、糖尿病を防止します。また、肥満も予防します。

◆集中力アップ

朝ごはんは、体の準備体操です。朝ごはんをとった栄養は、寝ている間に下がった体温を上昇させ、脳にブドウ糖を補給するため、集中力がアップし、午前中の仕事や勉強もはかどります。

◆太りにくい体質に

朝ごはんを食べると、基礎代謝が良くなり、脂肪を分解する力も活発になります。

また、朝とったエネルギーは、夕食よりも消費率が高いので、朝ごはんをしっかり食べ、夕食を軽めにすればシェイプアップ効果が期待できます。

◆お通じがよくなります

人間の体は、食事をすると消化器系が刺激され、肛門の筋肉が緩むようになっていきます。朝ごはんの後にトイレに行く習慣をつけましょう。



朝ごはんをとらない理由

こんな調査結果もあります

◆時間が無い

夜更かしをして、朝、出かける直前まで寝ているといった生活習慣が原因のようです。

◆食欲がない・いつも食べない

量が多かったり、油が濃い夕食による消化不良や胃もたれが原因です。

◆太りたくない

朝ごはんを抜いてのダイエットは、食事の間隔が空くことで、体がエネルギーを蓄えようとするため、かえって逆効果です。

◆朝ごはんが用意されていない

子育て中の保護者の欠食は、子どもたちの食生活へも大きく影響します。

◆睡眠時間が短い

睡眠時間が減少している現代人。左図1のように、睡眠時間が短い子どもほど、朝ごはんを食べていないようです。

◆学校に行きたくない

左図2、3のように、睡眠時間が短かったり、朝ごはんを食べなかったりする子どもほど「学校に行くのがいやになったことがある」と回答しました。その原因の一つとして、「朝ごはんをとらないことによる」やる気の喪失が考えられています。

図1 睡眠時間と朝ごはんの関係

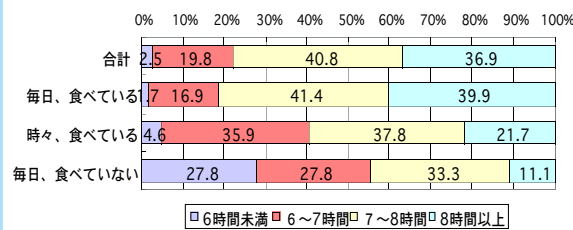


図2 Q.学校に行きたくないと思ったことがある？

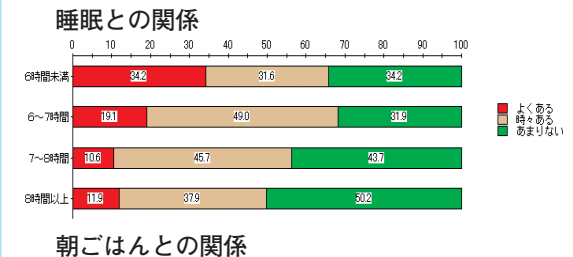
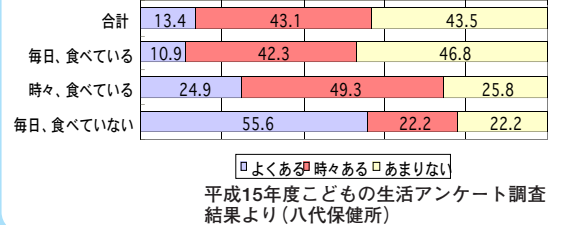


図3 朝ごはんとの関係



平成15年度こどもの生活アンケート調査結果より(八代保健所)

親子でつくろう！ 朝ごはん！

八代市食生活改善推進員協議会では、夏休みに親子クッキング教室を行いました。

「食育エプロンシアター」で朝ごはんの大切さを親子で学び、朝食メニューを楽しくつくって、みんなで食べました。



朝ごはんにピッタリのメニュー



かぼちゃの味噌汁

《材料》 4人分
かぼちゃ・・・120g
油揚げ・・・1枚
だし汁・・・600cc
みそ・・・40g
スキムミルク 大さじ4
ねぎ・・・20g

《作り方》
かぼちゃは角切りにする。
油揚げは短冊に切る。
出し汁でかぼちゃと油揚げを煮る。
味噌を加えて、火を止める直前にスキムミルクを振り入れる。
器に盛り、ねぎを散らす。
※季節の野菜を入れてもおいしくいただけます。



【1人分】
エネルギー 82 kcal. カルシウム 75 mg
鉄 0.7 g 塩分 1.2 g