

京の食育通信～中学生の食生活～

参の巻：朝食の効果を知ろう！

SDGs の目標(2、4、12など)と食育は深い関わりがあります。私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。



令和 4 年 7 月 京都市教育委員会

京都市の中学生の食生活実態調査(令和元年度)では、朝食をいつも食べている生徒ほど「生活の充実感が高い」傾向が見られました。身近な朝食ですが、その効果をみなさん知っていますか？

朝食をとることには5つの効果があるといわれています。自分の朝食を振り返り、栄養素の摂取としての役割、朝食を「食べる」という行為の効果、朝食の質など、さまざまな視点からより良い朝食について考えてみましょう。



朝食を食べると・・・

(引用:文部科学省発行 中学生用食育教材 「食」の探究と社会への広がり)

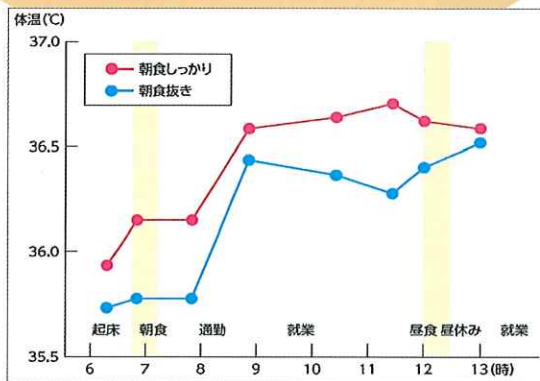
体温アップでスイッチオン！

睡眠時は体温が低く保たれています。朝食を食べることで、消化器官(筋肉)が動きはじめ、体温が上がり、脳や体が活動する準備を整えます。



体温維持で活動モード！

通学などの活動により、一時的に体温は上昇しますが、朝食を欠食するとエネルギーや栄養素が不足して、体温を維持できません(下図)。朝食を食べることで、脳や体を活動モードに保つことができます。



朝食を食べる習慣の有無による体温上昇の違い
(中学生用食育教材 P12)

エネルギー補給！



私たちの体は、眠っている間も生命を維持するためにエネルギーを消費しています。朝食で午前中の活動に使うエネルギーを補給しましょう。

さらに！

朝食は便秘の予防にも！

胃の中に食べ物が入ることで、腸の動きが活発になり、大腸がしっかり動いて排便を促します。

食生活実態調査では、朝食を欠食することがある生徒や、好き嫌いが多い生徒ほど、排便が不規則な傾向がみられました。朝食をとることで排便リズムをつくることになり、便秘を予防し、腸内環境も整えられます。



朝食でその日の睡眠の質が決まる！？

朝食でたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など)を食べると、日中の活動を支える幸せホルモンがつけられます。これは、夜には睡眠ホルモンに変化して、よく眠れるようになるといわれています。

また、この幸せホルモンは腸でつくられ、脳まで届けられます。毎日の朝食と排便リズムで、腸内環境を整えておくことも大切ですね！



午前中の勉強や運動など、さまざまな活動で力を発揮するためにも、朝食を食べることが大切です！

やってみよう！

朝食づくり！

毎日の朝食は誰が用意していますか？

自分で用意している、という人もいればおうちの人が用意してくれる、という人もいるでしょう。

夏休みの間に、ぜひ自分で朝食づくりにチャレンジしてみましょう！簡単なものから始めて、オリジナルの朝定食を作ってみてくださいね。



朝食にも牛乳やヨーグルトなどをプラスして、積極的にカルシウムを補給してね！



朝食は、昨年も食育通信で取り上げています。ぜひ参考してみてくださいね。



令和 3 年 12 月発行

「素敵な一日をつくる、

朝食のすすめ」

- ・朝食で体と脳のスイッチ ON
- ・素敵な 1 日は魔法の朝食から
- ・いつもの朝食をステップアップ
- ・良質な睡眠は「朝食」から



保護者の方へ

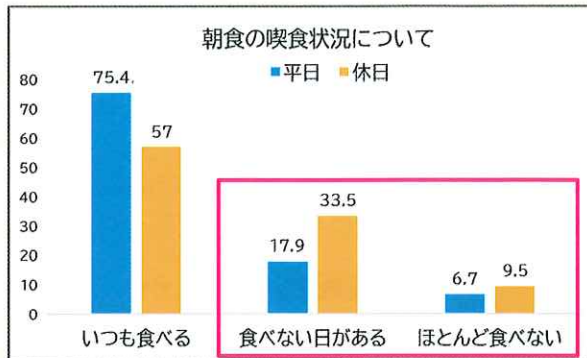
本市では、朝食を「食べない日がある」または「ほとんど食べない」と回答した生徒が平日では約 25%、休日では 43%もいることがわかりました(右図)。

朝食を食べなかったり、朝食と昼食を兼ねたり、1日2食にしてしまうと、1日に必要なエネルギーや栄養素を補うためには、1食でたくさんの量を食べる必要があります。朝食をとることは、1日の栄養バランスを整えるためにも大切です。

これから迎える夏休みも「早寝早起き朝ごはん」を意識して、規則正しい生活を！



SDGs 目標 3
「すべての人に健康と福祉を」



令和元年度 京都市食生活実態調査より

朝食どっち派？ご飯派・パン派



腹持ちしっかり、ご飯派！

ご飯はゆっくり消化されるので腹持ちも良く、エネルギー補給にバッチリ！それだけでなく、昔から親しまれているご飯に納豆、ご飯に味噌汁…実は栄養効率バッチリな組み合わせなのです！

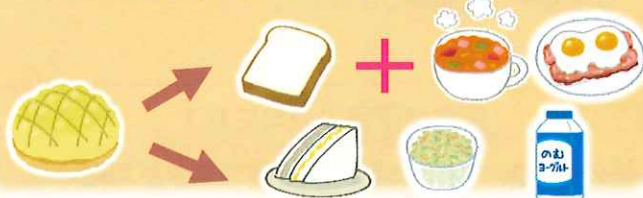
エネルギーになる炭水化物が豊富なご飯と、炭水化物の代謝に必要なビタミン B₁ が豊富な大豆製品は、効率よくエネルギーに変わる食べ合わせです。さらに、ご飯だけでは足りないアミノ酸を大豆製品から補うことができ、良質なたんぱく質の補給になりますよ！



パパッと手軽にパン派！

菓子パンや惣菜パンなど、サッと食べられて手軽ですね。でも、それだけでは栄養バランスは偏ってしまうかも…。

例えば、菓子パンを野菜や卵と一緒に食べられるサンドイッチにしたり、惣菜パンならサラダや乳製品を組み合わせたり、食パンやロールパンなどにして、具たくさんのスープや、卵、ハムなどでおかずを一品組み合わせたり。パン派の人も、組み合わせることで栄養バランスアップ！



栄養バランスの整った朝食が良いことはわかっているけど、毎日きっちり準備するのはやっぱり大変…夕食のおかずや汁物を多めに作って、朝は温め直すだけ、市販のサラダを活用するなど、手軽に続けられる工夫をしましょう！



電子レンジで手軽に！朝食レシピ

ミネストローネ風スープ

<材料(作りやすい分量)>

- ・ハム…1枚
- ・キャベツ…20g(約1/4枚)
- ・しめじ…20g
- ・コーン…10g
(缶詰や冷凍でOK!)
- ・水…150ml
- ・トマトケチャップ…大さじ1・1/2
- ・こしょう…少々
- ・粉チーズ…お好みで

<作り方>

- ① ハム、キャベツは小さめにちぎる。しめじは小房に分け、石づきを取り除く。
★キャベツは市販のカット済のものを使っても便利です！
- ② 大きめのマグカップや耐熱のスープボウルなどに、粉チーズ以外の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ふんわりとラップをかけて、600Wで1分半加熱する。
- ④ 仕上げに粉チーズを振りかけて出来上がり。
★味をみて、必要なら塩をひとつまみ程度加えてみてください



手軽な朝食づくりに、電子レンジ調理のスープはいかが？
具たくさんのスープは、ご飯にもパンにも合わせやすく、水分や塩分補給もできて、熱中症予防にもなります◎
トマトケチャップをコンソメ顆粒小さじ1に変えてもおいしいですよ！



給食レシピ公開中！

ぜひご家庭の1品に。



「京の食育通信」
バックナンバー

