

しっかり食べよう朝ごはん



簡単朝ごはん

ステップ1

朝から簡単に手づくりでき、しかも子どもたちに不足しがちな食品もとれる料理にチャレンジしましょう。



鮭雑炊



野菜のココット



じゃこマヨトースト



もずくスープ



わかめと豆腐の卵とじ



ほうれんそうピザ

朝から、何品も作るのは時間もなくて大変！
一つの鍋やフライパンで簡単に作れて、
タンパク質・ビタミン・ミネラルもバッチリ!!

ちょつとした、アイデアや工夫で
朝食づくりが、楽しく、スピードアップします。

ステップアップのポイント

牛乳など水分を補給しましょう

おにぎりなど炭水化物をとりましょう

主食+納豆など2品とりましょう

主食+汁もの+おかずをそろえましょう

まんてん朝ごはん

ステップ3

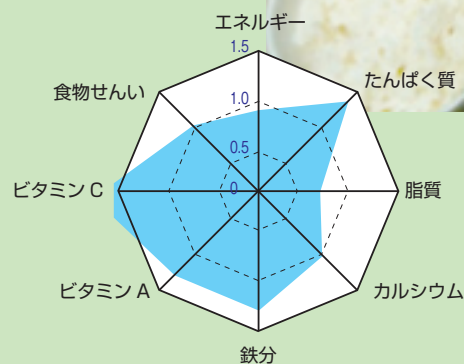
朝から簡単に手早くつくれる一品とあり合わせの食品で、
栄養バランスのとれたまんてんメニューにしましょう。
常備菜や下準備をしておいた料理を、手早く食卓に
そろえてまんてん朝ごはんの完成です。

パパッ!と栄養バランスを
考えてつくろう



<和食メニュー例>

- むぎごはん
- わかめのみそ汁
- じゃことこまつなの煮びたし
- ピーマンとしめじの卵とじ
- 煮豆
- くだもの



手早い朝ごはん

ステップ2

常備菜は、忙しい朝の「おたすけマン」。
苦手な食品や食べてほしい食品を使って、作り置きしておく、
使い回しもできて、体も時間も助かります。



じゃこ大豆



切り干し大根の煮物



小松菜のふりかけ



焼きみそ



ゴーヤの佃煮



鮭のそぼろ

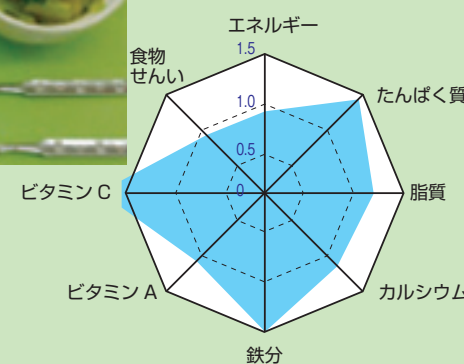
ごはんに合わせて、混ぜごはんやチャーハンに!
たまごと合わせて、卵とじや、オムレツに!
野菜に合わせて、和え物や炒め物に! **一手間加えて変身もOK!!**

主食・主菜・副菜をそろえて
脳も体も元気に!



<洋食メニュー例>

- トマトとチーズのピザ風トースト
- ウィンナーとキャベツのスープ
- フルーツヨーグルト





早寝・早起き・朝ごはんで元気アップ

3つのスイッチを「ON」にしましょう!!

①「脳の目覚ましスイッチ」

ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値(血糖値)を上昇させるので、脳の活動力がアップします。

人間が1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量は、約12時間分です。夕食をとった後、翌日の朝食を抜き、昼食まで何も食べないと、脳がエネルギー不足を起こしうまく働かなくなります。



脳への
エネルギー補給
となります。

②「体の目覚ましスイッチ」

朝食を食べると体温が上昇して血流がよくなります。また、ごはんやおかずをよくかむことで脳や胃腸が刺激され、脳も体も目覚めます。

朝食を食べないと脳にエネルギーを補給することができない上、体温も低く、脳も体も活発に活動できません。



体温を
上昇させます。

③「体の調子を整えるスイッチ」

野菜やくだものは、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、目覚めた体の調子を整えます。

ビタミンやミネラルが不足すると、体内での代謝がスムーズに行われなくなるため、体調が崩れやすくなります。

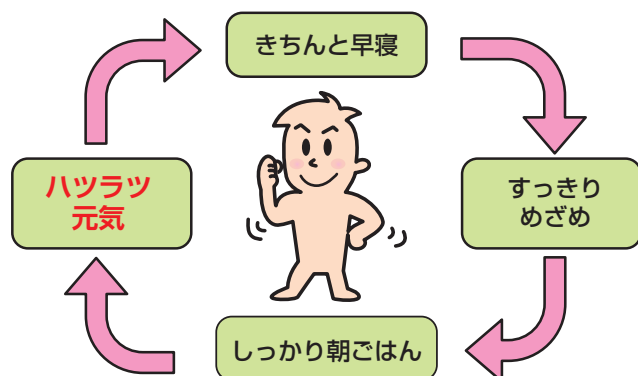


体のリズムを
整えます。

一日の生活リズムは朝ごはんから!

しっかり朝ごはんを食べて良い体のリズムで生活しましょう。

夜ふかしや朝寝坊で朝ごはんを食べないでいると体のリズムが狂ってしまいます。

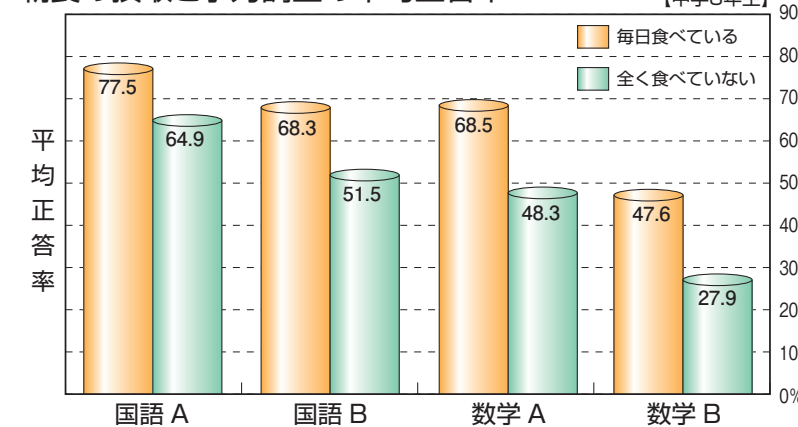


朝ごはんを ^{しっかり} 食べて 学力をアップさせよう!

朝食を摂る一番のメリットは、脳を活動状態にすることにあります。

実際に朝食を摂っている人と摂っていない人を比較すると、明らかな差がみられます。文部科学省が実施した、「平成22年度全国学力・学習状況調査」で、右のグラフのように、毎日朝食を食べる子どもの方が、学力調査の平均正答率が高い傾向がみられました。調査した中学3年の国語と数学(小6は国語・算数)のいずれの教科でも同様な傾向がみられます。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率



・文部科学省「平成22年度全国学力・学習状況調査」を基に「早寝早起き朝ごはん」全国協議会にて作成

「朝食におかすがない、少ない」朝食は「記憶力」「空間認知」「作業力」などすべての認知機能で低い傾向が出ています。食べればよいということではなく、その「質」が重要です。

脳をより活発に活動させるには、脳のエネルギー源=炭水化物(グルコース)と栄養バランスが重要です。つまり「甘いジュースやチョコレート」を食べるだけでは十分ではありません。朝食の質は子どもたちのすべての認知機能に関わるものなので、栄養バランスをしっかりと考えて朝食の準備をしたいものです。

食育と認知機能の関連

	全脳	前頭前野				頭頂連合野			側頭連合野
生活習慣内容	作業力	記憶力	言語操作	論理思考	空間認知	図形回転	立体回転	図形操作	
朝食にみそ汁を飲む		↑	↑	↑		↑		↑	
朝食に野菜を食べる	↑	↑	↑	↑	↑	↑		↑	
朝食におかすがない/少ない	↓	↓	↓	↓		↓	↓	↓	
朝食でジュースを飲む									
食事が楽しい									
朝食に日本茶を飲む	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	

東北大学教授 川島隆太「講演会」資料より

バランスの良い朝ごはんを、元気に一日をスタートしましょう!!

朝ごはんを ^{しっかり} 食べて 幸せ感もアップ!

東北大学の川島隆太教授は、「幸せ度とライフスタイルに関する調査」結果から、毎日朝ごはんを食べている人のほうが、健康も、仕事も、お金のことも、すべての面で生活充実度が高く、ストレスが少ない傾向にあるといえます。バランスのよい朝食を毎日とるといった生活習慣で私たちの幸せ感も向上させましょう。

朝食摂取と仕事や生活の関係(成人)

朝食の習慣	毎日食べる	食べない・不規則
・仕事のやる気	ある	あまりない
・仕事のストレス	あまりない	わりとある
・生活	規則正しい	あまり規則正しくない
・金銭感覚	ある	あまりない
・身だしなみ	きちんとしている	だらしない
・健康への気遣い	ある	あまりない
・体調管理	している	あまりしてない
・生活の充実度	充実している	あまり充実してない
・生活の満足感	満足している	不満である
・将来への希望	希望がある	不安である

M1F1総研 生活ラポニユース Vol.1 2009より

