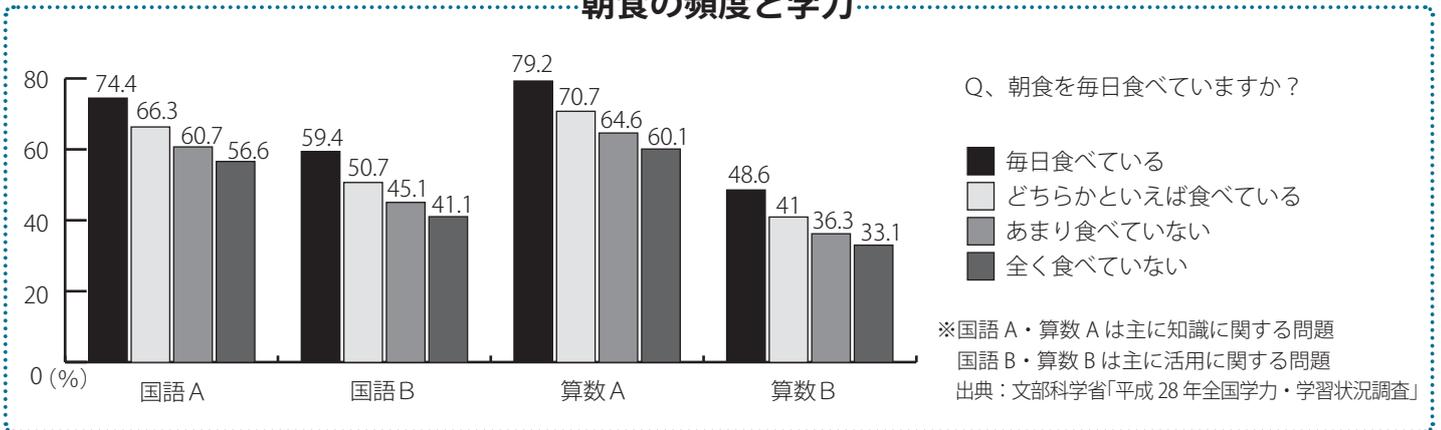


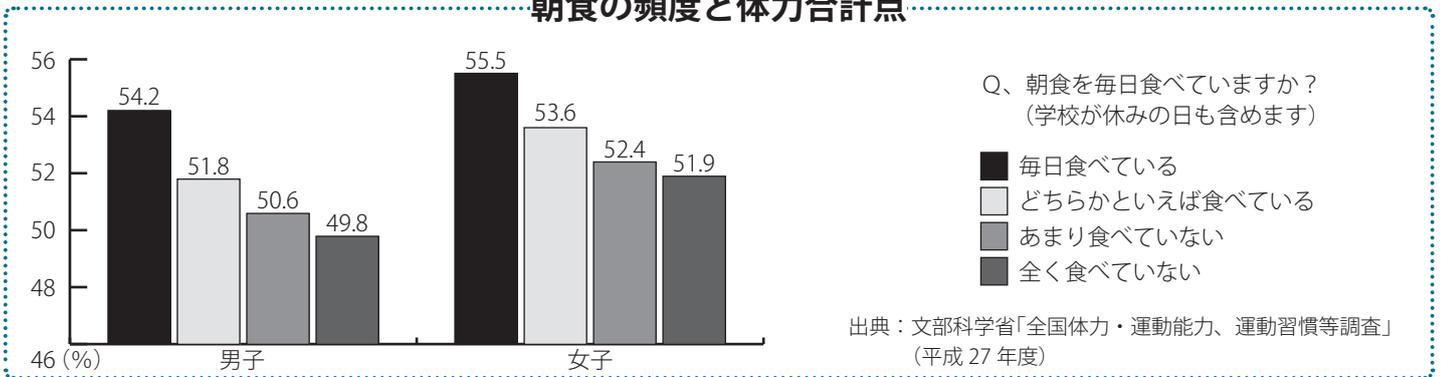
## 朝ごはんの習慣と学力・体力

また、朝ごはんを食べる習慣がある子どもの方が、学力や体力テストの点数が高い傾向があることが、国の調査でもわかっています。

### 朝食の頻度と学力



### 朝食の頻度と体力合計点



## 栄養と食事のコラム vol.10

### 朝ごはん、何を食べたらいいの？

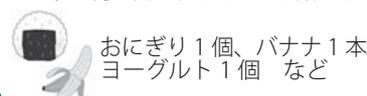
<b>主食</b> の仲間	ごはん、パン、麺、シリアルなど 体を動かすエネルギーになる『炭水化物』を多く含む
<b>主菜</b> の仲間	肉、魚、卵、大豆、豆腐、などを使ったおかず 体を作るもとになる『たんぱく質』を多く含む
<b>副菜</b> の仲間	野菜、キノコ、海藻などを使ったおかず 体の調子を整える『ビタミン』『ミネラル』『食物繊維』を多く含む

朝ごはんの基本は「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べることです。それぞれ含まれる栄養素が異なるので、偏りなく食べましょう。

納豆や卵かけご飯と味噌汁、ハムとチーズ、野菜を挟んだサンドイッチなど、工夫次第で朝食のバリエーションも豊かになります

#### 明日からできる、朝ごはんのひと工夫

①朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずは何か口にすることから始める



②菓子パンをシリアルにしてみる、トーストにチーズや野菜をプラスする



③ヨーグルトにフルーツを加える



④夕飯のおかずを多めに作って朝食に利用する



脳の栄養になるのは「ブドウ糖」という成分だけです。ブドウ糖は、ごはん、パン、麺類などに多く含まれる炭水化物から作られます。毎日朝ごはんを食べ、元気な1日のスタートをきりましょう。



**問** 健康政策課 東1階 「健康おおたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。  
TEL(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健

おおたわら塾

康

朝ごはんは元気に1日のスタートを!

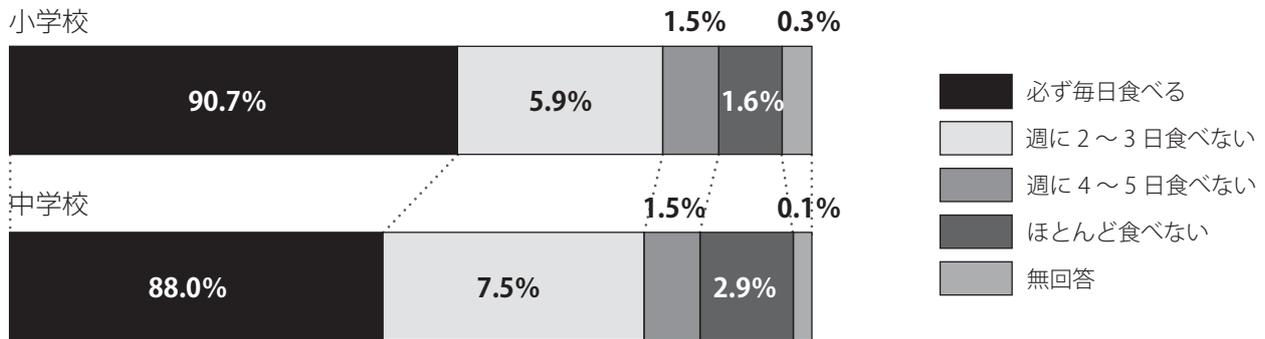


## 大田原市の子ども現状

平成28年度に大田原市内の小・中学生を対象に実施したアンケート結果では、小学生では90.7%と約9割以上の児童が毎日朝食を食べていますが、中学生になるとその割合が88.0%と小学生より少ない状況です。

また、「ほとんど食べない」と回答した小学生は1.6%ですが、中学生は2.9%と中学生になると朝食を食べない子が増加していることがわかりました。

### 朝食の状況について



## 朝ごはんの大切さ

大田原市では、「早起き、早寝、朝ごはん」を子どものころから、心と体の健康づくりのスローガンにしています。どうして朝ごはんが大切なのでしょうか？

### 朝ごはんの役割

#### ①空っぽになった頭と体のエネルギー補給

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。そのため、朝の頭と体はエネルギー不足の状態です。朝ごはんには、寝ている間に使ったエネルギーと、昼ご飯を食べるまでの活動に必要なエネルギーを補給する役割があります。



#### ②体温をあげて、体を目覚めさせる

寝ているときの体は、体温が下がった「お休みモード」になっています。起きてから体温が上がらないままだと、脳も体も働かずボーっとしています。それでは元気に活動できませんね。朝ごはんを食べることで、体の中が動き出し、体温をあげることができます。



#### ③朝ごはんは体内時計をリセット

私たちの体には、体内時計と呼ばれるものがあり、「太陽が昇るとともに目覚める→日中活動する→夜は脳と体を休める」というリズムを作り出しています。地球の1日は24時間であるのに対して、人の体内時計の1日は約25時間と、1時間のズレがあり、そのズレが体の調子を悪くさせるもとになります。そのため、毎日、ズレた体内時計を元に戻すことが必要です。

朝の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることで、体内時計のズレが元に戻り、体の調子が整います。

