

食育通信 5月号

令和5年5月発行
柏市立柏第五中学校

朝ごはんを毎日食べよう

新年度がスタートして1ヶ月が経ちました。慣れない環境でそろそろ疲れが出てくる時期です。早寝・早起・朝ごはん^①で生活リズムをととのえて、体調管理に気をつけましょう。

朝ごはんを食べるとこんな良いことが！

①集中力UP



②体温上昇



③排便効果



朝ごはんの内容も大切です！

脳のエネルギーとなるのは、パンやごはんなどの炭水化物に含まれるブドウ糖ですが、これだけでは体内でうまく吸収されません。脳トレで有名な東北大学の川島隆太教授の研究でも、脳がきちんと働くためには、ブドウ糖だけではだめだということが言われています。ブドウ糖が有効に脳細胞に届くためには、ビタミンB群が必要です。ビタミンB群は肉類、魚類、野菜類、大豆製品などに含まれています。つまり、主食（パンやごはん）だけでなく、主菜・主菜・副菜・乳製品のそろった朝ご飯を食べることが大切です。

乳製品（牛乳・ヨーグルトなど）

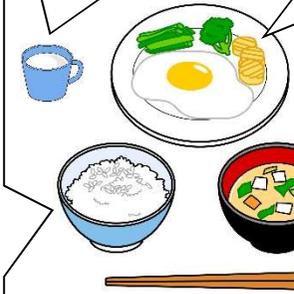
成長期に大切なカルシウムを手軽にとれます。

主菜（肉・魚・卵・大豆・大豆製品など）

たんぱく質は、寝ている間に下がっていた体温を上昇させ、代謝を活発にさせます。代謝が良いと、活発に活動できるだけでなく、肥満防止や免疫力の向上にもつながります。

主食（米・パン・麺など）

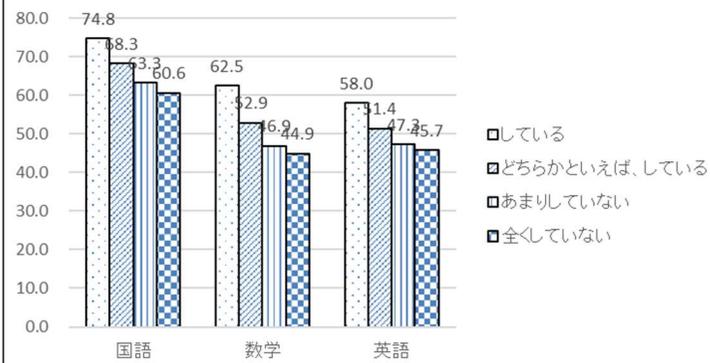
脳のエネルギーは炭水化物に含まれるブドウ糖だけです！脳は睡眠中も活動しているため、朝になるとエネルギー不足の状態です。朝食でしっかり糖質を補給すると、授業中の集中力が高まります。



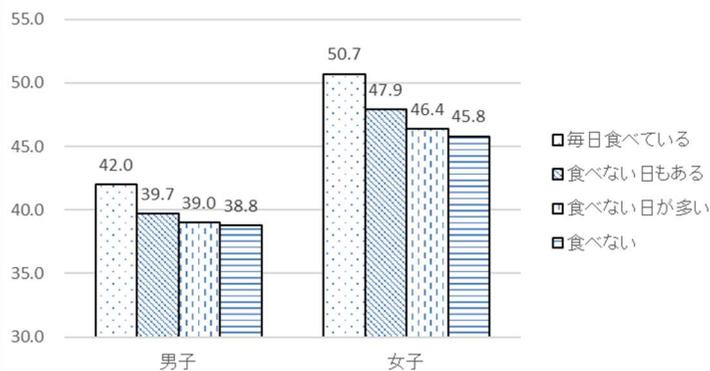
副菜（野菜・きのこ・海藻・果物など）

ビタミンやミネラルは、炭水化物・たんぱく質・脂質など栄養素の消化吸収を助けます。さらに、食物せんいは腸を刺激して排便を促し、お腹スッキリ！にしてくれます。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



朝食調査と全国体力調査の体力合計点との関係



令和元年度に文部科学省が中学3年生に行った「全国学力・学習状況調査」とスポーツ庁が中学2年生に行った「全国体力・運動能力・運動習慣調査」の結果です。どちらも毎日朝ごはんを食べる子どもほど正答率や合計点が高い傾向にあります。

ガーン・・・
朝ご飯を食べることでこんなに違うなんて。



～いつもの朝食をふりかえって～

朝ごはんをステップアップさせよう！

ステップ1

何も食べていない人

⇒主食・乳製品・果物のどれか食べやすいものから始めよう。



ステップ2

1品だけ食べている人

⇒主食だけの人はおかずを1品、果物や乳製品だけの人は主食をプラスしよう。



ステップ3

主食ともう1品を食べている人

⇒主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに牛乳やヨーグルトなどの乳製品をプラスすると、栄養バランスが整います。

