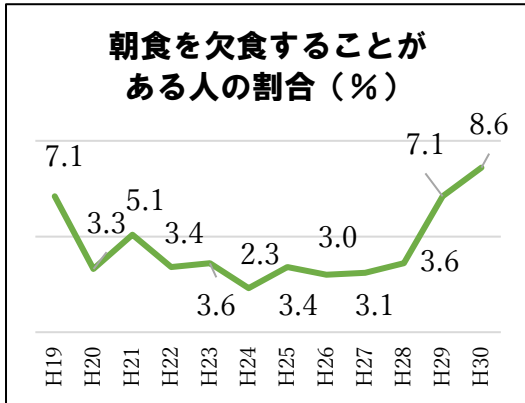


食育アンケートのご協力ありがとうございました！アンケートの結果と食生活のアドバイスをご紹介します。

## 朝ごはんを毎日食べましょう！

### 朝食を欠食することがある人の割合が増えました…

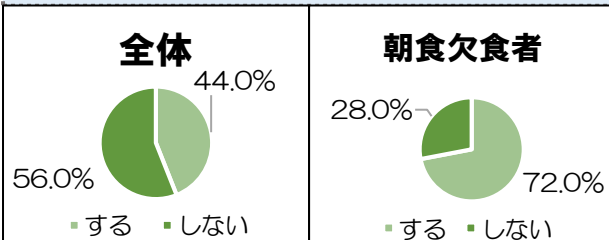


今年の食育アンケートの結果、朝食を欠食することがある人の割合が昨年度よりもさらに増加してしまいました…。1日の食事の中でも特に大切なのが、朝ごはんです。朝ごはんは、1日の活動のエネルギー源の役割や、体内時計をリセットして体のリズムを整える重要な役割があります。

朝ごはんをしっかりと食べないと、エネルギーが不足して、お昼ごはんまでボーっとしてしまい元気に遊ぶことができません。また、1食抜くことで、1日に必要な栄養素もとりにくくなります。

### 朝食を食べたがらない原因は夕食以降の飲食に！

#### 夕食後や風呂上がりに甘いものを飲食する人の割合



上の図は、夕食後や風呂上がりに甘いものを飲食する人の割合を表したグラフです。朝食欠食者は、甘い物を飲食する人が、全体より3割も高いことが分かりました。

そして、朝食を食べない理由として最も多かったのが、「食べたがらないので無理に与えない」ためでした。

こう見ると、夕食後や風呂上がりの甘いものの飲食が次の日の朝ごはんに響いているように考えられます。

## 栄養たっぷりおにぎり！チーズと塩昆布の枝豆おにぎり



#### 材料（2個分）

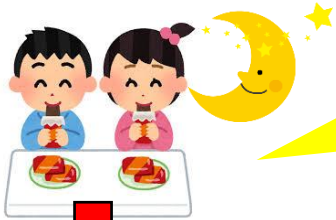
ごはん	240g (こども茶碗2杯)	塩昆布	4g
枝豆	40g (殻つき)	チーズ	12g (約1個分)
		ごま	1つまみ

#### 作り方

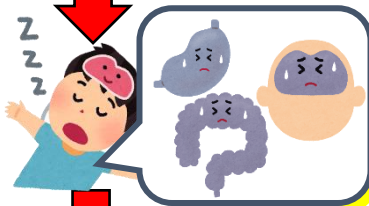
1. 枝豆は、ゆでてさやをはずす。
2. チーズは、小さな角切りにする。
3. ごはんに全ての材料を均一に混ぜてお好みの大きさににぎる。

# 夜の飲食は、睡眠の2時間前までに！

朝食を欠食することがある人では、夕食後や風呂上がりに甘いものを飲食する人が多いことがわかりましたが、夜寝る前に水・お茶以外を飲食すると、体ではいったいどのようなことが起きているのでしょうか？



胃や腸に食べ物が入ると、夜寝ている間でも、脳は消化管に「消化しなさい」という命令を出します。そのため、寝ていても眠りは浅く、体や脳は休まっていない状態です。



眠りが深い時に分泌される「成長ホルモン」は、筋肉や骨の成長を促す働きや体の疲れを回復したりする働きがあります。しかし、成長ホルモンは、浅い眠りであると十分な量が分泌されません。

さらに、夜間は消化・吸収に使われる消化酵素が減少するため、消化しきれなかった食べ物が胃の中に残ってしまいます。



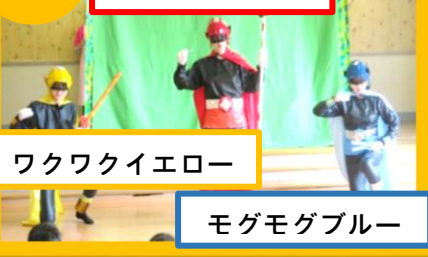
朝お腹が空かない  
寝起きが悪い

夕食後や風呂上がりに甘いものを飲食すると、「寝たのに目覚めが悪い」、「朝お腹が空かない」といった状態になります。

健やかな1日を過ごすためにも、夜の飲食は、睡眠の2時間前までに済ませ、気持ちよく目覚めて朝ごはんをしっかり食べましょう。

## 食育劇では、このようなお話をしました！

① ピカピカレッド



ワクワクイエロー

モグモグブルー

3人のヒーローが登場します。  
ワクワクイエロー  
「おやつは1日1回！時間を決めて食べているよ」  
ピカピカレッド  
「食べたあとの歯みがきを大切にしているよ」  
モグモグブルー  
「朝ごはんもしっかり食べるんだ」

②



③



お菓子をだらだらといっぱい食べて歯磨きをせずに寝てしまった男の子の口の中に虫歯菌がやってきました！

虫歯になりそうな男の子は、ヒーローたちと「きれいで丈夫な歯をつくる3つの約束」をします。

①おやつはだらだら食べない！おやつは1日1回時間を決めて食べる。

②朝ごはんもしっかり食べる。夜ご飯のあとは水かお茶でガマン！

③食べた後の歯みがきを忘れない！

男の子は約束を守り、むしばきんを追い払うことができました。