



平成30年度 食育だより



朝ごはんを毎日食べよう！

朝ごはんを毎日食べることは、健康を守るためにとても大切な事なのですが、近年、朝ごはんを食べない人が若い世代で多いことが問題となっています。

食べない理由としては、「朝は時間がないから」、「朝はお腹が空いていないから」、「ダイエットのため」といった理由があるそうですが、そんな生活を続けていると、生活習慣病などの病気にかかりやすくなってしまいます。

朝ごはんの役割

1. エネルギーの補充

実は、体は寝ている間もエネルギーを消費しているので、朝起きた時はエネルギーが空っぽの状態です。朝ごはんを食べないとガス欠のまま過ごすこととなるので、1日元気よく過ごすためには、朝ごはんを食べて、エネルギーを補充する必要があります。

2. 体を目覚めさせる

朝ごはんを食べると、手や口から胃や腸など全身が使われ、体が目覚めます。起床後は、1日の中でも体温が最も低いのですが、朝ごはんを食べることによって体温を体が活動しやすい温度まで上げることができます。

満タン！



朝ごはんを食べると 頭が良くなる？

朝ごはんを食べないと、「ブドウ糖」が不足します。ブドウ糖は脳が働くために必要な栄養素なので、不足すると脳がうまく働かず、集中できなかったり、イライラしたり、体も思うように動かさません。

小学校の学力テストと体力テストの成績を、朝食を食べる頻度別に4つに分けてみると、平均点は食べる頻度が高くなるにつれて良くなる結果となりました。

脳がきちんと働くように、朝ごはんを食べて登校しましょう！



便秘予防のカギは 朝ごはん！



便秘予防で有名なのが、食物繊維や乳酸菌を取ることやこまめに水分補給することですが、実は朝ごはんを食べることも便秘の予防に効果があると言われています。

大腸が便を外へ送り出そうとする動きを大腸の蠕動運動といいます。この運動は食べ物を食べるといつでも起きますが、最も強く大きく起こるのが、朝ということがわかっています。なので、便秘を予防するためには、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

健康について悩みや相談がある時はご気軽にご相談ください

根室市役所 保健課健康推進担当 TEL：0153-23-6111



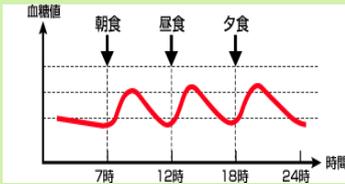


朝ごはんを 食べないと...

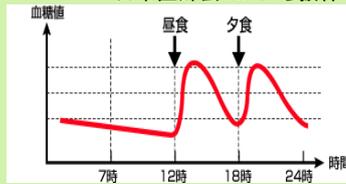


● 糖尿病になりやすい

下の図は、1日の血糖値の推移を表したグラフです。
*日本医師会 HP から抜粋



↑ 1日3食食べた日の血糖値



↑ 朝食を欠食した日の血糖値

1日3食食べた日と比べると朝食を欠食した日の血糖値はとても高くなっています。

血糖値が急に高くなると、血糖値を下げるホルモンがたくさん必要になるため、体の負担が大きくなります。その負担が積み重なるとそのホルモンが効かなくなり、血糖値が下がらなくなってしまいます。糖尿病になると様々な合併症にかかる危険性も高くなります。

● 太りやすい

ダイエットのために朝ごはんを抜いているという人を見かけますが、それは逆効果です。なぜかという、朝ごはんを抜いて、1日2食になると、体に脂肪をつけるホルモンが過剰に働き、1日3食食べている時より脂肪がつきやすくなるからです。また、2食分のエネルギーしか取れていないと、筋肉が減少してしまいます。そうすると、消費できるエネルギーが減り、ダイエット前より、太りやすい体になってしまいます。

● 脳出血や心臓病が起きやすい

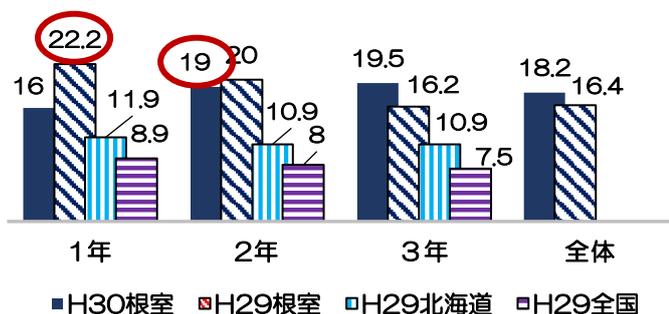
朝ごはんを食べないと、肥満や糖尿病だけでなく、高血圧や高コレステロール血症になりやすくなります。それらは脳出血や心臓病を起こしやすくする大きな要素です。

朝ごはんを食べない人は、毎日朝ごはんを食べる人と比べて、脳出血を起こすリスクが約4倍、心臓病を起こすリスクが約3倍高いということがわかっています。

中学生の肥満傾向

今年度の肥満度調査の結果、1年生と3年生の割合はほぼ変わらず、2年生で肥満度がやや減少しました（2年生：22.2%→19.0%）。とはいえ、全国や全道の平均と比べると肥満度が高い状況が続いています。無理なダイエットはせず、1日3回の食事をしっかりと、お菓子やジュースなど間食をとり過ぎに注意しましょう。

肥満傾向生徒の学年別出現率（%）



朝ごはんはバランスも大事！

朝は時間がなくご飯やパンだけなど簡単に済ませていませんか？朝ごはんを毎日食べることはもちろん大切ですが、さらにバランスがとれていると完璧です。朝ごはんのバランスがよいと体温がしっかりと上がり、疲労もたまりにくく、集中力も高まります。

食事のバランスは、赤の仲間の食べ物（肉・魚・卵・納豆・豆腐等）、黄色の仲間の食べ物（ご飯・パン・麺等）、緑の仲間の食べ物（野菜、きのこ）の仲間の食べ物をそろえると整います。

野菜と魚の缶詰を一緒に炒めると味付けも必要なし！簡単で栄養満点バランスごはん！

