

早寝早起き朝ごはん♪

朝ごはんを食べよう！



新しい生活が始まり、慌ただしく過ごされている方も多いのではないのでしょうか。朝の生活習慣は、1日の活動に大きな影響を与えます。新生活の始まるこの時期に、『早寝早起き朝ごはん』を合言葉に、朝の生活習慣を整えて、今年度も元気に1年を過ごしましょう！



Question

うちの子は、起きてすぐにはご飯を食べません。おなかもすいてなさそうなので、食べないこともあります。朝ごはんってそんなに大事ですか？

A. 朝ごはんを食べることは、体にとって良いことがいっぱい。 生活リズムを整え、朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

1日のパワーを補充！

朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、からだは1日の活動の準備を整えます。
脳のエネルギーとなるブドウ糖は、体内にたくさんたくわえておくことができないので、朝ごはんを食べないと、エネルギー不足でイライラしたり、集中力がなくなったりします。



朝ごはんの効果

腸も快調！

胃の中に食べ物が入ってくると、その信号をうけて大腸がうごきはじめ、内臓も目覚めます。そして、排便リズムがつくられ、便秘の予防につながります。



勉強も運動も効率アップ！

朝ごはんを毎日食べている子どもと食べていない子どもを比較すると、朝ごはんを毎日食べている子のほうが学力調査の正答率や、運動能力が良いという調査結果があります。
「勉強しなさい。」というよりも、しっかり朝ごはんを食べることから始めましょう！
お父さんやお母さんも、朝ごはんを食べると仕事や家事もいつもよりはかどるかもしれません♪



朝ごはんの欠食は肥満のもと・・・

1日の食事の回数が少なくなると、肝臓での中性脂肪やコレステロールの合成が増えます。1日のエネルギー摂取量は変わらなくても、朝食の欠食は肥満や生活習慣病の原因のひとつになります。
子どものころから朝ごはんを食べない習慣になってしまうと、将来の生活習慣病になるリスクも高くなるので、小さな頃から朝ごはんを食べる習慣をつけておきましょう。

早寝早起きも大事なポイント！

睡眠の効果

・心身の疲労回復
・メラトニン（眠りを誘うホルモン）や成長ホルモン（脳・骨・筋肉の成長を促すホルモン）が分泌され、脳や体の成長を促す。
※就寝時間が遅くなると分泌に影響を与えるので、なるべく早く眠るようにしましょう。



朝の光の効果

・セロトニン（脳の覚醒を促すホルモン）が活発に分泌される。
・分泌を増やすには、体を動かしたり朝ごはんをしっかり食べることが効果的！
・メラトニン（睡眠を促すホルモン）の材料となるので、日中にセロトニン分泌を増やす活動をするのが大切！



Question
 朝は時間もなくて、菓子パンとコーヒーだけです。
 健康のためには、どんな朝ごはんを食べたら良いですか？

**A. 理想は『主食・主菜・副菜』がそろった献立です。
 まずは、今より少し理想の献立に近づけましょう。**



※菓子パンは油脂や砂糖も多く入っているので、食パンやロールパン、サンドイッチ等がおすすめです。

今のあなたの朝ごはんは？

なにも食べていない
 (Illustration of a sad-looking child)

なにか1品食べましょう！
 バナナや野菜ジュースからでもOKなので、
 なにかを食べる習慣をつけましょう。

なにか1品食べている
 (Illustration of an onigiri and a slice of bread)

もう1品ふやしましょう！
 例えば (Illustration of a slice of bread) + (Illustration of a plate of scrambled eggs)
 スクラブルエッグ

お手軽アイデア！
 ☆ごはん+ちりめんじゃこ
 ☆食パン+チーズ

ごはんやパン 肉・魚・卵 野菜のおかず
 大豆製品のおかず

または (Illustration of a plate of meat) または (Illustration of a bowl of soup)

のうちの2品を食べている

足りない1品をふやしましょう！

(Illustration of a slice of bread) + (Illustration of a plate of meat) + (Illustration of a bowl of soup)

これで栄養バランスばっちり！

主食+主菜+副菜 を1品で！ 忙しい朝のおたすけメニュー
パンキッシュ

材料(2人分)
 食パン(5枚切り)・1枚
 アスパラガス…… 50g
 ベーコン …… 30g
 卵…………… 2個
 牛乳…………… 50ml
 塩…………… 少々
 こしょう…………… 少々

作り方
 ①卵・牛乳・塩・こしょうを混ぜる。
 ②アスパラガスは根元を切って、ななめ切りにする。ベーコンは3cmに切る。
 ③耐熱容器に一口大に切った食パンを入れ、②を上に乗せ①を流し入れる。
 ④トースターで10分焼き、ホイルをかぶせてさらに5分焼く。

レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会『若葉の会』

主食・主菜・副菜を基本に、
 牛乳・乳製品や果物も忘れずに！

ワンポイントアドバイス
 朝から作るのは大変…という方は、
 前日の残り物や、納豆やのり、卵
 などを添えるだけでもOK！
 野菜やお肉の入った具だくさんのおみそ汁なら1品で必要な栄養素をとることができます。