

朝ごはん食べていますか？ 2019年7月24日

一日のなかで一番大切な食事を選ぶとしたら断然朝食です。

しかし長久手市健康づくり計画(第2次)中間評価では小中学生の朝食の欠食がみられます。そこで食に関する情報提供や意識啓発を行っていく必要があります、今回朝食づくり講座を開催しました。

生活習慣の形成の基礎の場となる家庭を中心として、子どもの頃からの正しい食習慣の定着を促進していく必要があります。朝食って素晴らしい！大切なメリットを知って実践していきましょう！

朝食のメリット



①体内時計のリセット

人間の体内時計は約24時間と10分の周期で刻まれています。そのまま過ごしていると時差ぼけと同様の不調(だるい、やる気がない、いつも眠い等)が発生します。そのリセットが朝ごはん。朝しっかり朝日を浴びて朝ごはんを食べることで調整ができます。

②体温の上昇

朝は一日のうちで一番体温が低くなって代謝も低くなっています。そのままだと眠気やだるさがぬけません。朝ごはんは体温をあげ代謝をアップし抵抗力・免疫力を高め、朝から元気に動ける身体を作ります。

③脳の活性化

朝の身体は栄養が枯渇している状態です。脳の栄養源であるブドウ糖を補給することで午前中からしっかり勉強ができます。平成26年度文部科学省の調査では毎日朝食を食べている子と全く朝食を食べていない子では国語で17%、算数で19%正解率に差が出ました(小学6年生)。朝食が学力向上のひとつのポイントになっています。朝食給食を始める学校もあり、結果が出ているそうです。これは学力だけでなく体力テストにも影響しているようです。よく噛むとより脳の活性につながり効果的！

④情緒の安定

イライラや情緒不安定、無気力、きれる原因の一つが低血糖症だといわれています。
適正な朝ごはんを食べることで情緒の安定にも効果があるといわれています。

⑤太りにくい身体を作る

朝食を食べないと昼食までの間、身体は節約モードになり代謝が一層落ちます。脳に栄養が回らず、ぼーっとして無気力の原因にもなります。その状態で昼食を食べると速やかに脂肪として蓄えようとしてしまいます。お腹も空いているので脂っこいものを選んだり、いつもよりたくさん食べてしまったりと太りやすくなります。急激な血糖値の上昇で生活習慣病を招くリスクも増えていきます。

⑥便秘の解消

午前中は排出の時間帯です。便秘は老廃物を体内に滞留する時間が長くなり、体調に悪影響を及ぼします。朝食でリズムを作って溜めない身体を目指しましょう。



朝ごはんをすすめる3ステップ

ステップ1

食べる習慣のない子にまずチャレンジ
温かいスープ、みそ汁（身体を温めること/胃を目覚めさせること）

ステップ2

食べる習慣ができてきたら
おにぎりに汁もの（噛むことで目覚める/ブドウ糖も補給）
食パンにスープ

ステップ3

ステップ2にたんぱく質のおかずをプラス
鶏卵は調理しやすく朝にお勧め（さらなる身体の活性化、体温の上昇）

卵かけご飯、茹で卵、焼き魚、サラダチキン、魚肉ソーセージ、ツナ缶等魚缶、余裕が
できたら、野菜、果物、ヨーグルトなども増やしてみましょう。スムージー単体の朝ごはん
だと身体を冷やす要素が多いので上記のメニューと合わせて摂取するのがお勧めです。

は は さいてき パン派？ごはん派？どちらが最適？

答えはごはん派。①よく噛める。②血糖値の上昇が緩やか。③腹持ちが良いなどの利点があるためです。そのほかにもおかずを選ばない、ヘルシーなどの良い点もあります。いちばん避けたいのが甘い菓子パンのみの朝ごはん。あまり噛まないし、急激な血糖値の上下を引き起こしやすいです。パン食をごはん食に近づけるためには①全粒粉入りのパンにかえる。②おかずを豊富にする。③おかずまでは無理…のときは乗っけ盛りして具沢山 沢山トーストに。食べる習慣をつけたら今度は頑張らない範囲で質の良い朝ごはんを目指しましょう！

かんたんだの あさ すべ 簡単楽しい朝ごはん(全て4人分)



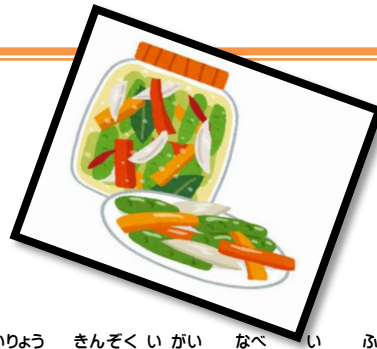
はん ★ごはんバーガー

ごはん	480g	
かたくりこ 片栗粉	大2弱	
しお 塩	小さじ1/2	
ぶたにく 豚ひき肉	200g	
しお あらび 粗挽き黒胡椒	適量	
にんにく	1かけ	
しょうが 生姜	1かけ	
こ 小麦粉	20g	
ぎゅうにゅう 牛乳	大2	
しょうゆ 醤油	大1	}
はちみつ	24g	
チーズ	2枚	
レタス	大1枚	
きざのり 刻み海苔	適量	
ワックスペーパー		

- ① パテを作る。厚手の袋にパン粉を入れしみるだけ牛乳を加えしとらせる。残りの材料を全て入れ均一になるまでこねておく。
- ② バンズを作る。ごはんは冷えていたら熱々までレンジで温める。片栗粉と塩を手早くかたよらないように混ぜる。
- ③ ご飯を8等分し、ラップを利用して7~8mm厚の円形に整える。はじめ、真ん丸おにぎりを作り、手のひらでつぶす。ふちを立てるよう整える。
- ④ フライパンに薄く油をしき、両面をこんがり焼き皿に出す。(なるべくさわらずに焼けていねいに扱う。)
- ⑤ ①を4等分しそれぞれラップに挟む。はじめ真ん丸にしてから、5mm厚の円形まで伸ばし、油を薄くひいたフライパンで中火で2分焼き返して2分弱火で焼く。焼きながら醤油とはちみつを合わせておく。
- ⑥ レタスはバンズの大きさにちぎってバンズの上にセットする。マヨネーズをのり代わりに少し絞り、⑤をたれにくぐらせてのせる。チーズをのせ、刻み海苔、ごはんバンズをのせる。ワックスペーパーで包みピクルスを飾る。

カロリー-381kcal/たんぱく質14.4g/脂質9.5g/炭水化物56.7g/塩分1.0g

★ピクルス



さつまいも	中1/2個
新玉ねぎ	1/4個
人参	80g
パプリカ黄	1/4個
ズッキーニ	1/2本
プチトマト	6個
米酢	1C
水	1C
砂糖	25g
はちみつ	25g
塩	小1
粒胡椒	小1/2
鷹のつめ	1本
ローリエ	1枚

- ① 調味液を作る。材料を金属以外の鍋に入れ沸騰したら1~2分煮立て漬ける時間短縮の為、冷たく冷やしておく。
- ② さつまいもは皮をところどころむき1cmの半月切りし、水にさらす。人参は皮をむき7~8mmの輪切りに。新玉ねぎはくし切り、パプリカは7~8mm幅に切る。ズッキーニはよく洗い、1cm輪切りに
- ③ 湯を沸かしタイマーを6分にセットする。さつまいもを入れ、残り3分で人参を入れる。残り1分で新玉ねぎ、ズッキーニ、パプリカを入れ、タイマーが鳴ったらざるに上げ広げて水分を飛ばす。
- ④ ひと呼吸置き、熱いうちに①に漬け込む。素早く粗熱を取り冷蔵庫で冷やす。密封容器で5日ほど日持ちする。

カロリー76kcal/たんぱく質0.9g/脂質0.1g/炭水化物18.4g/塩分0.3g



★お豆と野菜と卵の元気スープ

ベジタブルミックス	60g
ミックスサラダ豆	100g
ウインナー	4本
コンソメ	1.5個
湯	600cc
トマトケチャップ	大2
オリーブオイル	大1
塩・粗挽き黒胡椒	適量
鶏卵	小4個

- ① 鍋に湯以外の材料を入れ、よく混ぜてから、中火で加熱する。30秒~1分炒め、水分がなくなったら湯を加え沸騰後3分加熱する。味を見て塩、胡椒で整える。
- ② それぞれ容器に入れそっと卵を落とす。卵黄に3カ所穴をあけふんわりラップで1分加熱する。(穴をあけ忘れると爆発します！)

※お水ではなく、お湯からスタートすると煮込み時間が短くても美味しくなります。トマトケチャップは入れなくても良いです。その時はお好みで粉チーズをかけるとコクが出ます。

カロリー182kcal/たんぱく質10.6g/脂質12.1g/炭水化物6.6g/塩分0.8g



管理栄養士 小金澤 衣里