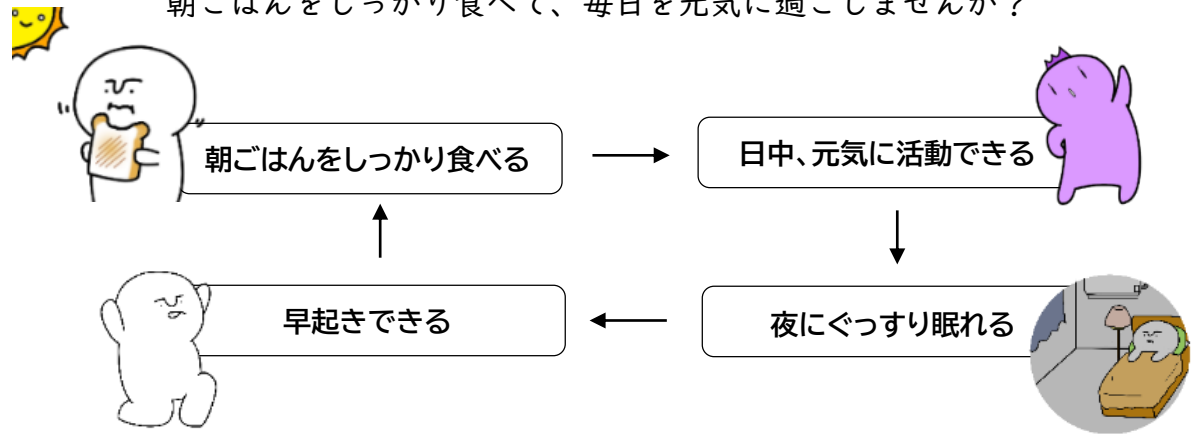


今月のテーマ

1日の元気のスイッチ “朝ごはん” を食べよう

忙しい朝は、食事を簡単に済ませがちですが、朝ごはんは1日3回の食事の中でも特に大切な役割をもっています。朝ごはんをしっかり食べて、毎日を元気に過ごしませんか？

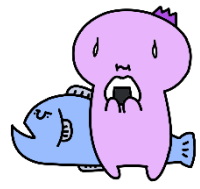


朝ごはんの役割

☑ 脳や体のエネルギーを補充する

脳にとって唯一のエネルギー源である“ブドウ糖”は体の中に少ししか蓄えておくことができません。人は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時には、ブドウ糖が不足しています。

そのため、朝ごはんを食べないと午前中に元気に遊ぶことができません。また、集中力や注意力がなくなりケガにもつながります。



☑ 活動モードに切り替える

体を“お休みモード”から“活動モード”に切り替えるために、下がっていた体温を十分に上げる必要があります。朝ごはんを食べると、胃腸が動き熱が作られるので、体を“活動モード”に切り替えることができます。

朝ごはんを“よくかんで食べる”ことで脳が活発に動きます。また、食べ物が胃に入り腸や大腸が動き始めることで、すっきりと排便することができます。



朝ごはんにおすすめの食材

ごはんやパン など
(炭水化物)

脳や体のエネルギー源になります。体温を上げる働きがあり、活動の原動力になります。



納豆、卵、乳製品、豚肉 など
(たんぱく質)

たんぱく質を多く含む食品は、体の成長に欠かせません。これらの食品に含まれるビタミンB1やリジンは、ブドウ糖が有効に脳細胞で使われるように補助してくれます。



野菜や果物 など
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、体の調子を整え、抵抗力をつける働きがあります。食物繊維が豊富に含まれているので、スムーズな排便にも役立ちます。



STEP 1 まずはここから！

“主食”を食べよう



まずは朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。脳のエネルギー源となる糖質を多く含む主食を食べることで、朝から元気に動くことができます。

STEP 2 食べる習慣ができたなら…

主食+1品



主食に何かもう一品加えてみましょう。主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものをプラスすることで、栄養価がアップします。

STEP 3 食材を組み合わせると食べられたら…

主食+2品



さらにもう一品加えると、栄養バランスが整うだけではなく、満足度もアップします。主食、主菜、副菜のそろった朝ごはんを目指しましょう。

早寝早起きはなぜ大事？

夜更かしをして朝すっきり起きられないと、朝ごはんを食べる時間がなくなってしまったり、お腹が空かないこともあります。朝早く起きて日中は体を動かし、夜ぐっすり眠れるように生活リズムを整えましょう。

早寝

骨や筋肉を作ったり免疫力を高めるのに必要な“成長ホルモン”は、寝入ってすぐの深い睡眠時にたくさん分泌されています。体温を下げて眠りを誘う“メラトニン”は夜暗くなると分泌され始めます。

どちらも子どもの成長には欠かせない脳内物質で、メラトニンは一生のうち幼児期に大量に分泌されることが分かっています。



早起き

人の体内時計は24時間より若干長い人が多く、放っておくと日々ずれていってしまいます。朝起きて、光を浴びることで、その体内時計が修正されます。

朝の光は“セロトニン”という脳や体を覚醒させ日中活動しやすくさせる脳内物質の分泌を促します。そして、セロトニンがしっかり分泌されることで、夜に寝付きやすくなります。



旬を食べよう



たけのこ

腸内環境を整える食物繊維や塩分の排出を促すカリウムを多く含みます。やわらかい穂先の部分は和え物に、真ん中の部分は煮物や炒め物にするなど、いろいろな調理法に向いています。

キャベツ

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、特にキャベツの芯にはビタミンCが多く含まれています。春キャベツはやわらかく甘みがあるのが特徴です。

忙しい朝は少しでも調理の手間を減らしたいものです。例えば、夕食の支度をするとき次日の朝食の材料をあらかじめ切る・茹でるなど下ごしらえをしておくことで翌朝の手間を省くことができます。夕食の残りを朝ごはん食べるのもよいでしょう。また、調理せずそのまま食べられるチーズや果物を用意しておく、定番のパターンをつくっておくのもおすすめです。

栄養士①

