

ちょうしょく 朝食ってすごい!

1 朝食を毎日食べることは、学力・体力アップと関係している!?

ちょうしょく まいにち た ひと た ひと くら
朝食を毎日食べる人は、食べない人と比べて、

- がっこう せいせき がくりよく てんすう
・ **学校の成績や学力テストの点数がよい** (中学生対象研究)
- たいりよくそくてい けっか
・ **体力測定の結果がよい** (小学生～成人対象研究)



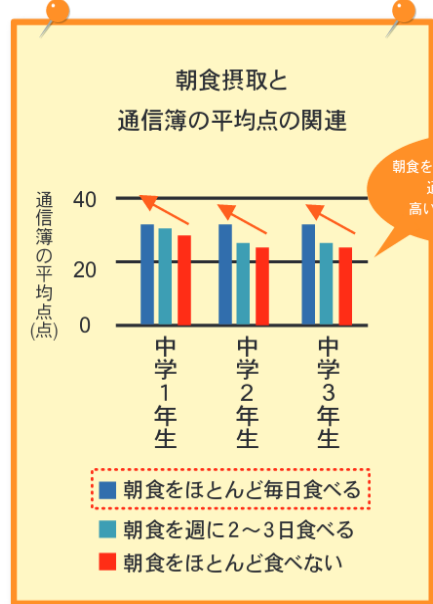
ことが報告されています。

研究ノート

～朝食を毎日食べる子供は通信簿の点数がよい!～

誰を調べたの?	岡山県内の中学1～3年生648人を対象としました。
何を調べたの?	朝食摂取と学業成績の関連を調べました。
何が分かったの?	中学2・3年生において、朝食をほとんど毎日食べる子供は、朝食を週に2～3回食べる、あるいは朝食をほとんど食べない子供と比べて、通信簿(9教科の合計点:45点満点)の平均点が高いことが分かりました。

野々上 敬子ら, 中学生の生活習慣および自覚症状と学業成績に関する研究-岡山市内A中学校生徒を対象として, 学校保健研究, 2008, 50, p.5-17[論文番号95]



出典:農林水産省 Web サイト <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/chosyoku.html>

2 1日3食食べる人と2食食べる人では、1日3食食べる人の方が

ふと 太りにくい!?

あさ ひる ゆう しょく ひる ゆう しょく た ひと
朝・昼・夕3食と、昼・夕2食を食べた人が、

それぞれ同じエネルギー量をとった場合、

あさ た にち しょく ひと ほう
朝ごはんを食べて1日しっかり3食とっている人の方が、

ひまん 肥満になりにくいといわれています。



(渡邊令子, 伊藤節子, 瀧本秀美, 健康・栄養科学シリーズ 応用栄養学(改訂第5版, p215)

朝食準備のコツ！

①時間がなくて朝食を準備できない…

○調理いらずのものでスピード朝ごはん！

パンや果物、ヨーグルトなど、調理せずにそのまま食べられるものなら、忙しくてもすぐに朝食がとれ、洗い物も出ません。昨日の夕飯の残り物でももちろんOK！



○事前に食材の下準備をしてスムーズ朝ごはん！

夕飯作りの際や時間のある休日に、あらかじめ食材を切ったりゆでたりして朝食作りの手間を省きましょう。下準備した食材は密閉容器に入れて保存し、劣化するのを防いだ上で、なるべく早めに使いましょう。



○サイクル献立を決めてスイスイ朝ごはん！

一週間の始まりの月曜日は、ちょっと気合を入れてごはん、焼き魚に和え物とお味噌汁を準備、火曜日は手軽なサンドイッチと旬の果物といったように、毎朝のパターンを決めておけばメニューに悩まずラクチンです。毎週一品ずつ新しいメニューに変えていけば、レパートリーもどんどん広がります。



② 食欲が無く、朝食を食べる気が起きない…

○生活習慣を見直してみよう！

夕飯が遅かったり、夜食を食べすぎたりすると、翌朝食欲がわかず、夜寝る時間が遅いと、朝起きられず、朝食を作る時間も食べる時間もとれません。

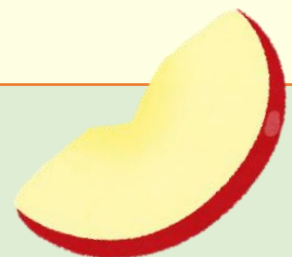
仕事や部活で帰宅時間が遅くなってしまったり、寝る時間を決めて、出来なかったことは早起きして朝こなすように習慣づけてみましょう。



○朝食に何も食べていない人は一口チャレンジ！

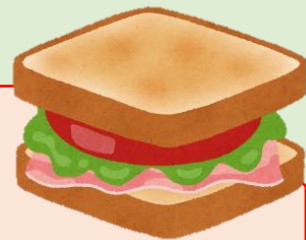
まずはヨーグルトや果物、野菜ジュースなど、食べやすいものから一口でもいいので食べてみましょう。

体内時計は25時間周期で生体リズムを刻んでいますが、一日は24時間なのでズレが生じます。この調整には、朝日を浴びること、朝食をとることが大切です。これらを実践すると一日の生活リズムが整うため、朝は一口だけでも食べて、胃を目覚めさせましょう⑥⑥



③朝食が用意されてないから食べられない

○自分で「簡単朝ごはん」を用意してみよう！



家族が忙しいという人は、自分で朝食準備にチャレンジしてみましょう。
せっかくなら、パンを準備するにしても、菓子パン1個用意するのではなく、
ちぎった野菜やサラダチキン、ゆで卵をのせて、簡単で栄養バランスの
とれた食パンアレンジをしてみてもいいですか？ 😊

出典:農林水産省 Web サイト https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics2_02.html

まずは乳製品や果物、

次におにぎり、目玉焼き、

次いでごはん、お味噌汁、おひたしと

ステップアップしてみよう！

