

朝ごはんを食べよう

もうおなじみのフレーズかもしれません。

それくらい大切な朝ごはんですが、
木更津市の小学生の約1割、中学生では約2割、30代男性の約4割が
朝ごはんを欠食しています。(※1)

毎日朝ごはんを食べている人も
今は食べる習慣がない人も
ご自身の生活と重ねながら、朝ごはんについてあらためて一緒に考えてみましょう。

朝ごはんの役割は何でしょうか？
お腹を満たしてくれることはもちろんですが、それだけではありません。
「食べる行為」そのものにより、体を起こす効果があります。
脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖(※2)を補給し、脳が目覚めます。

また、不眠や疲労感、倦怠感、食欲低下、集中力低下、肌荒れ
などの症状はありませんか？
これはもしかしたら、朝ごはんを食べていないことが影響しているかもしれません。

わたしたちの体には、「体内時計」が備わっています。
体内時計の周期は24時間よりも若干長いため、
24時間に毎日リセットする必要があります。
リセットされずにこの若干のずれが日々重なっていくと、
体の不調、さらには生活習慣病のリスクへとつながってしまいます。

ここで、リセットする役目を果たすのが、朝の光と朝ごはんです。

では、どのような朝ごはんを食べればよいのでしょうか？

- ・主食：ごはんやパンなど、炭水化物を多く含む食品
- ・主菜：魚や肉、卵、大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品
- ・副菜：野菜や海藻などビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む食品

これら3つが揃うとベストなのですが、

食べる習慣がない人は、まず1品から！

シリアルや牛乳、豆乳、ミニトマトなどの野菜やバナナなどの果物など、手軽に準備できる、食べやすいものからスタートしましょう。

朝ごはんの習慣が出来てきたら、

ごはんを炊いた時におにぎりにして冷凍し朝温める
前日の夕飯を多めに用意して朝ごはんのおかずにする
など、少しずつ充実した内容にしていけるとよいですね。

また、今様々な感染症が心配されています。

食事からとる栄養素は、ウイルスと戦う免疫力を維持する重要なカギとなります。

1日2食では補いきれません。

3食そろえて食べることで、それぞれの栄養素がしっかり補給され、
感染症に負けない体をつくれます。

良いことだらけの朝ごはん、食べなければもったいない！

できるところから少しずつ、

朝ごはんのスタイルをつくっていきましょう。

（※1）第3次健康さくらづ21ライフステージ別健康目標及び令和元年度結果

（※2）絶食が続いた場合など、特別な状況を除きます

参考：農林水産省 HP「めざましごはん」「子どもの食育」