特集

朝ごはんのチカラ

まな板をトントントン、お鍋の蓋がカタカタカタ。
心地よい音とおいしそうなにおいでお目覚め。

今日を良い１日にする朝ごはんのチカラ ――――

朝ごはんの脳力（のうりょく）

― 脳に必要な朝ごはん ―

気持ちの良い朝、おいしい朝ごはんを食べると1日を元気に過ごせる気がしませんか。実は、朝ごはんにはすごい力があるのです。それは脳を育てる力。特に成長期の子どもには欠かせません。勉強や運動に頑張る子どもを朝ごはんで支えてあげましょう。

脳のエネルギーはブドウ糖だけ

ブドウ糖が無いと脳は働きません。脳にはブドウ糖を貯めておく場所もありません。寝ている間も脳は働いているので、朝起きたときはガス欠状態。朝ごはんを抜くと脳にエネルギーが無いので集中力や記憶力が低下します。子どもを塾に通わせるより、朝食を食べさせる方が学力は上がるとも言われています。

朝ごはんで脳が活性化

脳が活発に働くのは午前中です。朝しっかり栄養を取れば、頭がさえて集中力とやる気を高めて勉強できます。

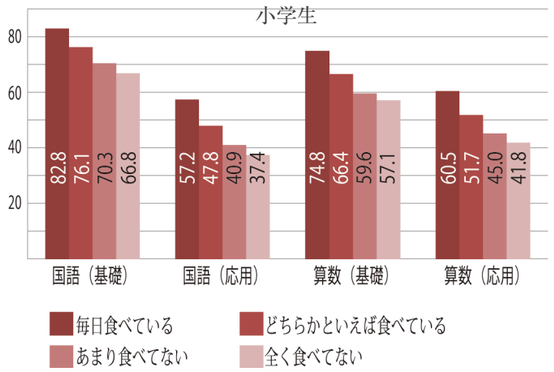
文部科学省の調査で、朝ごはんをきちんと食べる習慣がある児童ほど、テストの正答率が高いという傾向があることがわかりました。毎日食べる人と全く食べない人では20パーセント近くも正答率に差があるという結果が出ています。

朝ごはん食べていますか

内子町では保育園児や幼稚園児の欠食が6パーセントあります。親が欠食すると子どもの欠食率が高くなるというデータがあり、親の生活習慣が子どもにも影響することがうかがえます。20代の欠食は4人に1人と非常に多いこともわかっています。朝食を取る習慣のない親が増えることが予測され、子どもへの影響が懸念されるところです。

朝ごはんは元気の源。それは大人も同じです。まず自分が朝ごはんの習慣を見直してみましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係
文部科学省「平成24年度全国学力・学習状況調査」



朝ごはん４つの能力

1．体のリズムを整える
エネルギーを取り入れると体が目を覚まし、１日を元気にスタートできます

2．運動能力、体力の向上
体温が上がって元気に活動することができます

3．集中力UP、イライラ解消
ブドウ糖補給で脳の働きが活発になります

4．脳を育てる
脳が活発に働くのは午前中。必要な栄養素が体内にあれば脳はグングン育ちます

朝ごはんを食べる習慣が大切 家庭でしっかり身につけて

天神小学校 栄養教諭
越智　美保（みほ）先生

朝ごはんは生活習慣を良くする鍵です。朝ごはんでリズムを作れば、心も体も元気になり自然とやる気が出るようになります。

朝ごはんを食べてないことが原因で保健室に来る児童は多いです。「しんどい」「だるい」という症状を訴えます。低学年では、２時間目の前に動けなくなる児童もいました。

成長期は、いろいろな栄養素が不足します。脳の働きには、ブドウ糖とブドウ糖を活用するビタミンB群などが必要です。血や体をつくる鉄分やカルシウムは３食でも足りないくらいです。朝ごはんを食べないとそれらの栄養が不足して疲れを感じたり、体が弱くなったりするのです。

天神小学校の24年度アンケートでは朝ごはんを毎日食べる家庭は88パーセントで、一昨年よりも７パーセント減っています。心配な数字です。朝は忙しく、ゆっくり朝ごはんを食べるのは難しいと思います。でも、必ず食べて欲しいです。どうしても無理という家庭は、果物だけでも食べさせてください。毎日食べるという習慣は家庭でないと教えることができません。

朝ごはんの習慣は早寝早起きの習慣にもつながります。子どもの健やかな成長のため、「朝ごはんでスタート」という１日のリズムをしっかり整えましょう。

朝ごはんの幸力（こうりょく）

― 幸せな1日は朝ごはんから ―

朝は家族にとって大切な時間。特に子どもは五感が鋭く、多くを感じています。

幼い頃の朝ごはんを思い出してみて下さい。まな板がトントン鳴る音、おみそ汁のにおい。家族の会話。あなたの今につながっていませんか。

朝ごはんは誰と食べますか

昔は当たり前だった家族そろっての食事ですが、今はその機会が減っています。子どもにとって食事は「誰と、どのように食べるか」が重要です。一人で食べることを孤食と言います。孤食の問題は、コミュニケーション能力が不足すること。将来、社会で生活することが困難になる場合もあります。

子どもは誰かが隣に座るだけで、安心感を持ちます。忙しい朝でも一緒に座って話しかけてください。それだけで幸せな1日をスタートすることができるそうです。

interview パン派

朝は忙しいけれど気持ちはゆっくり

伊藤　香織（かおり）さん（35）＝内子３＝

左から　隆博（たかひろ）さん（38）、那歩（なほ）ちゃん（１）、香織さん
峻太朗（しゅんたろう）くん（３）、ひよりちゃん（６）

伊藤家の朝はパンと牛乳とフルーツとヨーグルト。時間がないのでサッと準備できるのが良いです。全部子どもたちの好物なので、怒ったり急かさなくても早く食べてくれます。気持ち的には、ゆっくりできますね。

主人は仕事で朝はゆっくりできません。子どもの頃は週末だけは３世代で朝ごはんを食べていたそうです。そんな家族の時間も良いですよね。

私の幼い頃の朝食の思い出は、パンと牛乳とフルーツとヨーグルト……。知らない間に習慣になっていたんですね。両親に感謝したいです。

インタビュー それぞれの朝ごはん

interview こめ派

いっぱい作るから しっかり食べて

大木　朝子（あさこ）さん（33）＝石畳７＝

左から　心琴（ことと）ちゃん（７）、雄斗（ゆうと）くん（９）、敏志（さとし）さん（37）
朝子さん、日那（ひな）ちゃん（２）、沙彩（さあや）ちゃん（６）

大木家の朝は、ごはんと納豆とお昼のお弁当の残りです。飼っている鶏の卵があれば卵焼きも。

朝が早い小学生の３人と敏志さんが先に食べます。眠くて小食な子どもたちとは対照的に、敏志さんは食欲旺盛。作りがいはあるけど、お弁当も作るので大変です

幼い頃は毎日、家族全員で朝食を食べていました。それが普通と思っていたけど、農家だからこそできた良い朝の過ごし方と今は思います。

朝のドタバタは日課ですが、子どもたちにはしっかり食べさせたいですね。敏志さんのお弁当が朝と同じなのは大目に見てね。

朝ごはんで幸せ度がアップ

朝食をきちんと食べる習慣は幸福感や生活満足度につながるという川島隆太（りゅうた）東北大学教授の調査成果を知っていますか。調査は、現在の自分の「幸せ度」を百点満点で自己採点したもので、毎日朝食を食べている人は、平均68点。食べない人の平均点より9点も多いそうです。朝食を毎日食べる人は、家族との関係など精神的な幸福感を重視する傾向があるとの結果も発表しています。

朝ごはんの効力

朝ごはんは1日の生活に力を与えています。それは小さな力かもしれませんが、確実に自分や子どもの将来につながっています。毎日の朝ごはんが楽しくて幸せな時間であれば、少しずつ幸せを積み重ねているのかもしれません。

新生活がスタートした今、生活習慣を見直す良い機会です。幸せな毎日に効く朝ごはん、始めてみませんか。

明日からできる朝ごはん

いつものパンをちょっと豪華に

中川　涼香（りょうか）さん（30）
＝内子 15 ＝

簡単ピザトースト

●材料（１人分）
食パン（６枚切）１枚、ケチャップ適量、たまねぎ¼個、ピーマン½個、塩・こしょう適量
スライスチーズ１枚
マヨネーズ適量、乾燥パセリ適量

●作り方
①食パンにケチャップを塗る。
②たまねぎ・ピーマンは薄切りにし、塩・こしょうをしてレンジで１分加熱する。
③　①に②を乗せて、マヨネーズをかけた上にスライスチーズを乗せて乾燥パセリを振ってオーブントースターで焼く。もしくはグリルで３分加熱したら出来上がり。

●おすすめポイント
手軽に脳の栄養となるブドウ糖・タンパク質・ビタミンなどが取れます。レンジを使用して時間を短縮。忙しい朝にも簡単に作れます。子どもでも作れるので一緒に料理したら楽しいと思います。

下準備で朝にゆとり 栄養バランスも最高

宮下　琴美（ことみ）さん（68）
＝内子 11 ＝

具だくさんおみそ汁

●材料（１人分）
季節の野菜３種類ほどときのこ類を120g（両手１杯ほど）、豆腐・油揚げなど30g、わかめ１つまみ、みそ大さじ½、だし汁150cc

●作り方
①野菜は食べやすい大きさに切り、きのこ類は小房に分けておく
②豆腐はさいの目切り、油揚げは油抜きをした後、拍子切りにする
※①、②を冷凍保存した❶を作ることにより大幅に時間を短縮
③鍋にだし汁と❶を入れて火にかけ野菜が柔らかくなったら乾燥わかめを入れ一煮立ちさせる
④味噌を溶き入れたら出来上がり

●おすすめポイント
具だくさんなので、ご飯とおみそ汁だけで十分な栄養が取れます。これだけの材料は切るのが大変なので、まとめて切った野菜類を１回分ずつ袋に小分けして冷凍保存しておくと時間短縮できますよ。