

いただきます。

R4.5



管理栄養士 やまだ

横浜市多機能型拠点 こまちより

元氣と食事のマメ情報をお届けします。

新年度が始まって、1ヶ月新しい環境に少しずつなじんできたのではないでしようか。

さて、朝食は、食べてから、通勤や通学をしていますか？

新学期、食べてから出かけようと思っていたけど、もう少し寝たいし、お腹すかないしなんて思っていないですか。

図1は、年代別の朝食を食べなかった方の割合です。

令和元年国民栄養調査の結果から、作成しています。男性では、20～50代の方で約30%の方が朝食を召し上がっていませんでした。

また、15～19歳でも約20%の方が朝食抜きで学校や職場に行かれていたのがわかります。

女性では20～40歳代で朝食を召し上がらない方が多くなります。出かけるまで、ゆっくり寝ていたい。お腹がすかない。食べている時間がない。ダイエットで食事を抜いている等の理由が考えられます。

朝食は、1日のはじめを身体に知らせる目覚まし時計の役割があります。私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。

このため

朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中できるのです。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。

「体内リズム」と「生活リズム」のズレをなくすには、まず朝食をしっかりとることがとても大切。朝食を食べるためには、夕食の時間も大切です。夕食が遅いと朝ねぼうして時間がない、朝おなかが空いてなくて朝食を食べられないなどの悪いリズムができてしまいます。ですから、からだにとって、そして心にとって、快適なリズムを子どものうちにしっかり身体で覚えていくことが大事です。そのためにも、毎朝しっかりと食べる「癖（くせ）」をつけましょう。

6月号では、朝食を食べる工夫と、組み合わせについてお話します。

参考文献：農林水産省 HP 、厚生労働省 令和元年国民栄養調査



新・食べ物漢字クイズ

野菜の漢字読みクイズです。

楽しみながら、考えてみてくださいね！

特徴は・・〇〇の子です。灰汁が強いので
食べるときには、コメの洗い汁やぬかを入れて
湯がいてから料理にします。

ヒント・煮物や炊き込みご飯に万能です。

答えは、このいただきますの中にあります。

筍

