

【朝ごはんはなぜ必要なのでしょう？】

朝は食欲がなかったり、時間に余裕がなかったりして朝食を抜きがちですが、私たちの体は、眠っている間も体内のエネルギーを使い続けているために、朝起きたときにはエネルギー不足の状態になっています。

また、睡眠中は体温が1度も下がるため脳の活動も低下します。その体にエネルギーを与え、休んでいた脳を活発にするためにも、朝食はなくてはならない食事なのです。

では、朝食に何を食べてらいいのでしょうか？

朝食の最大の効果は、体温を上げて脳や体をウォームアップすることです。午前中の勉強やスポーツの集中力を高めるためには、まず朝食をしっかり食べて体温を上げることが大切です。

そのための朝食のポイントは次のとおりです。

- ① 温かい朝食であること。
- ② 体温上昇作用が強いたんぱく質を十分に含んでいること。
- ③ すぐにエネルギーになるスタミナ源(糖質(炭水化物)が効果的)を含むこと。
- ④ 午前中の活動を支えるため、ゆっくりとエネルギーになるスタミナ源(脂肪)を含むこと。

出典:「ジュニアのためのスポーツ栄養学」(鈴木正成 著)

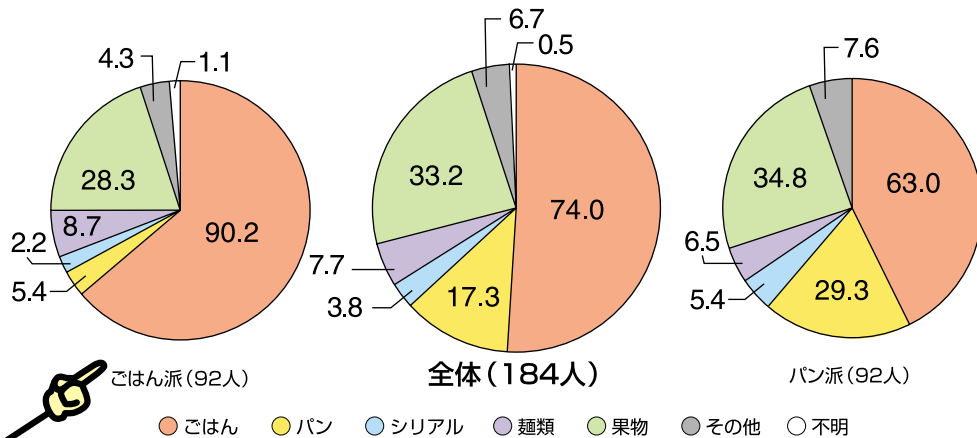


勝負の朝は、やっぱりごはん！

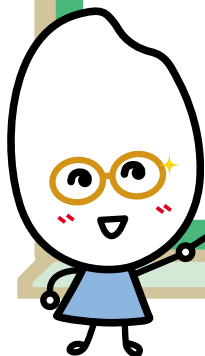
朝食にごはんを食べると、お米にたくさん含まれている炭水化物が、脳のエネルギー源となるブドウ糖になって、脳を活性化させ、イライラをなくし、勉強に集中できます。

受験生を対象とした調査によると、受験当日の朝食にごはんを食べると受験に成功しそうだと思っている受験生が多いという結果が出ています。

Q.受験当日の朝に食べると受験に成功しそうだと思うもの
(複数回答、ごはん派:92人 パン派:92人)



朝ごはん実行委員会調べ(平成16年2月4日)



【食事を楽しんでいますか?】

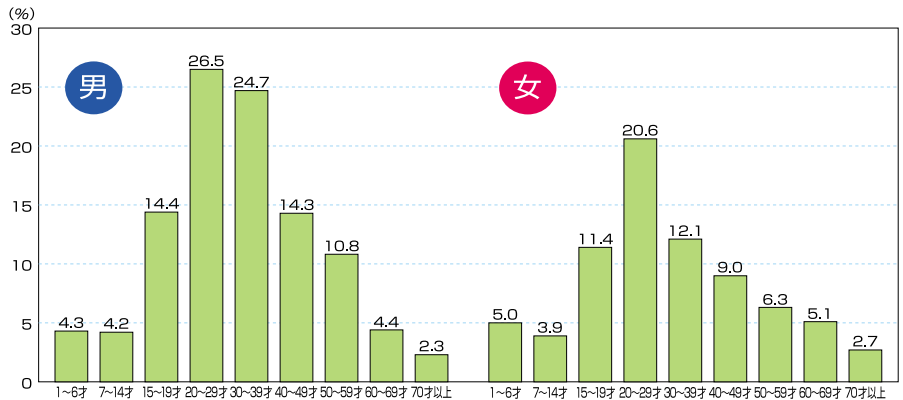
食事は、単に栄養素を摂るためのものではなく、大きな楽しみの一つでもあり、また、食事を味わっておいしく食べることは、身体的にも精神的にも非常に重要なことです。

近年、核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族みんなが集まって食事をする機会が減り、家族とともに食卓を囲まない、いわゆる「孤食」の増加が子どもやお年寄りに目立ってきました。「孤食」は栄養素摂取の偏りが心配されるだけでなく、「欠食」を招く要因にもなります。また、最近では、20～30代の若い男性層を中心に「朝食の欠食」も増えています。

みんなで食卓を囲むことは、楽しいだけでなく、地域の食文化や家庭の味の継承、食事マナーを身につけるためにも大切なことです。

みなさんはだれと食事を楽しんでいますか？

■朝食の欠食率(性・年齢階級別)



注)「菓子・果物などのみ」「錠剤などのみ」「何も食べない」の合計

資料:平成14年国民栄養調査

知っていますか?

~その2~

米粉は色々なものに利用されています。

お米を粉(こな)に加工して、パン類やめん類の製造ができるようになり、最近ではケーキなどの洋菓子への利用も進み、老舗の和菓子店や有名パティシエも取り扱うようになってきました。

また、米粉パンは、地産地消の活動として学校給食への導入や「道の駅」での販売等、原料となる米の生産から加工・販売まで、地域において一貫した取り組みが各地で増えつつあります。

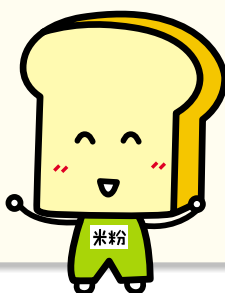
これらの取り組みにより、米粉パンを始めとした米粉利用の拡大が期待されています。



(上、左)愛知県東加茂郡
下山村立大沼小学校



米粉で作ったクリスマスケーキ



ボクの仲間たちを
よろしくね!

【食育を知っていますか？】

最近の私たちの食生活は、栄養バランスの偏り、食習慣の乱れ、食の多様化により、生活習慣病の増加など様々な問題が生じています。

これを改善するためには、次代を担う子どもたちが、正しい食習慣や食生活の知識などを小さい頃からきちんと学ぶことが重要です。このように食事の大切さを学び、自分の食生活を自分で考える力をつけるための取り組みを「食育」といいます。

また、栄養バランスのとれた米飯学校給食は、こうした食育の場として大きな役割を果たすとともにお米の消費拡大にも一役かっています。

農林水産省では、子ども達に対してはもちろんのこと、地域や社会人も対象とした「出前授業」・「出張講座」などを行い、食料自給率からバケツ稲の育て方まで、様々な学習を行なっています。（詳しくは、お近くの農政局・農政事務所へお問い合わせください。）

〈全国各地での色々な取り組みを紹介しましょう！〉



石川県輪島市にある港コミュニティセンターでは、バケツ稲栽培が行なわれました。稲を刈り取り、はさ掛け自然乾燥の説明をしている様子です。この施設は輪島市の漁業関係者の公民館であり、学童保育の場にもなっています。当輪島地区には水田が無く、農業に接する機会が少ないことから、田植えから精米までの出張講座を行ないました。



栃木県氏家町立氏家小学校の2年生を対象に行なった出前授業の様子です。この授業のテーマは、「食べものの好き嫌いをなくそう。ごはんをたくさん食べよう！」です。子どもたちが、職員の説明を一生懸命に聞いている様子がよくわかります。この学校では、ほかにも6年生を対象とした出前授業も行ないました。



大阪府松原市にある「こじか保育園」では、平成16年から毎日、ごはんを主食とする和食給食を実施しています。また、3時のおやつも週6日のうち4日はおにぎりです。給食を見直したことで、子ども達の食欲は高まり、食べ残しも減りました。

このように最近は、子ども達の健康を考えて給食やおやつをごはん中心に見直す動きが、全国的に広がっています。

乳幼児期こそ、ごはんを主食とした食生活を毎日・毎食繰り返し、健康的な食習慣の基礎を築いていくことがとても大切です。

このほかにも
色々な活動を
しているよ！

