# YOU優だより

今月の担当
藤　澤　美星子
栄養士

師走です。何かと忙しい季節になりますが、体調管理をしっかりして乗り切りましょう。

## 朝食パワーで元気な1日を！

1日のスタートである朝食は、大人はもちろんのこと子供にとって大切な食事です。

平成16年のまとめによると、北海道の児童生徒の欠食状況は、小学生で22・5％、中学生で25・7％となっています。なぜ朝食を食べることが出来ないのでしょうか？いくつかの原因が考えられますが、それは生活習慣から来ることが多いようです。

**あなたはいくつ当てはまりますか？**

- 夕食後、すぐに就寝する
- 夕食は量が多く、おかずに脂肪食品が多い
- 夕食後、すぐに入浴する
- 食事は1日2食が多い
- 朝なかなか起きられない

これらの生活習慣が消化不良や食欲不振に繋がります。朝食抜きが悪いことは一般的に理解されていますが、何が悪いのか今一度確認してみましょう！

## 朝食パワーを知ろう！

**●脳が目覚める**
脳の唯一のエネルギー源が脳を目覚めさせる。

**●体温をあげる**
眠っている体を温めて、活動的にする。

**●肥満予防**
昼食までの空腹をなくし、食べすぎを防ぐ。

**●快便！便秘予防**
腸が刺激され排便習慣がつき便秘予防に繋がる。

**●5感を養う**
食事を味わい楽しむことで色々な刺激をうける。

特に重要なのは、脳を目覚めさせる役割です。

脳のエネルギーは「ブドウ糖」。血液中の糖分の約半分が脳で消費されます。ブドウ糖はごはん・パン・めん等の主食や砂糖から作られ、食後30分くらいから脳に送られます。

脳は寝ている間もエネルギーを消費しているので、起床時の脳は〝腹ペコ状態〟この状態で朝食を食べず、学校や仕事に出てしまうとエネルギー補給ができずに脳や体は目覚めることができないというわけです。

## 朝食を食べる工夫

①ワンプレート皿を用意して栄養UP！

②時間のない朝に冷凍野菜（ミックス野菜）などを使ってスピードUP！

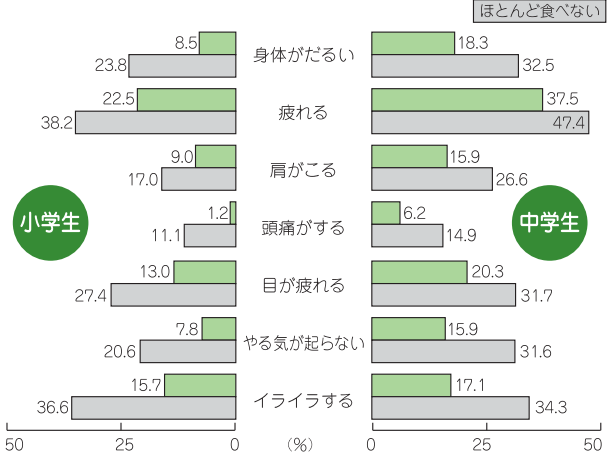
③目覚めが悪いときは、冷たい飲み物を飲んで、食欲UP！

朝ごはんをしっかり摂って、頭も体も元気な一日を過ごせるようになりたいものですね。

■栄養や食事に関する
お問合せは…
保健センター
☎5-1790まで

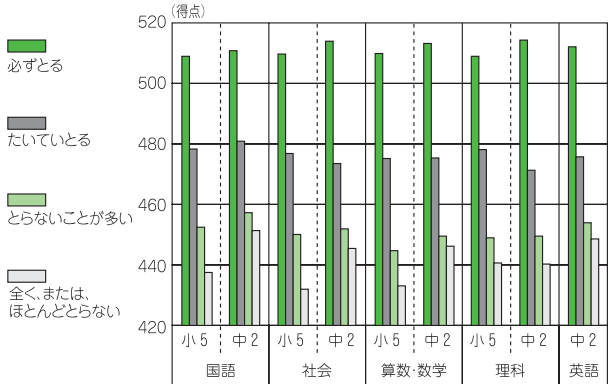
## 子どもが朝食を食べないと…

【表1】朝食の欠食と不定愁訴の関係




（日本体育・学校健康センター「平成12年度 児童・生徒の食生活等実態調査結果」より作成

【表2】毎日朝食をとる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向




| | 国語 小5 | 国語 中2 | 社会 小5 | 社会 中2 | 算数・数学 小5 | 算数・数学 中2 | 理科 小5 | 理科 中2 | 英語 中2 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 必ずとる | 508.8 | 511.4 | 509.9 | 513.7 | 510.1 | 513.5 | 509.2 | 514.8 | 512.8 |
| たいていとる | 479.1 | 481.5 | 477.7 | 474.1 | 475.9 | 476.4 | 479.2 | 472.4 | 476.8 |
| とらないことが多い | 453.3 | 458.0 | 450.8 | 452.7 | 445.9 | 450.6 | 449.9 | 450.7 | 455.2 |
| 全く、または、ほとんどとらない | 438.5 | 451.7 | 432.5 | 446.2 | 433.8 | 446.9 | 441.6 | 441.3 | 449.7 |