



○朝食べて元気 100 倍！ 12月19日 NHK 放送『視点・論点』からの学び 特集！

『朝食の習慣化』はどうすれば良いのでしょうか！



◇朝食の習慣化のために

このように朝食が大切であることが分かっても、これまで朝食をとる習慣の無い人にとって、「朝食をとる」ということのハードルは、とても高いと思います。そこで、「朝食をとること」を習慣にするには、どうすれば良いかについてですが、様々な調査結果をみると、朝食をとらない理由として、子供も大人も、まず出てくるのは「食べる時間が無い」という理由です。さらに、大人の場合には、「作る時間が無い」「作るのが面倒」といった理由も挙がっています。

朝食の習慣化のために

役立つ食事のポイント

- ◎ 食べる時間がかからない
- ◎ 作る時間や手間がかからない

シリアルの朝食が「朝食を食べること」の習慣化につながる

これを踏まえると、朝食の習慣化に役立つ食事のポイントは、「食べる時間がかからない」「作る時間や手間がかからない」ということになります。

このような食事の代表と言えば、シリアルの朝食です。実際に、シリアルの朝食が「朝食を食べること」の習慣化につながることを、介入試験の結果、報告されています。

また、朝食と「幸せホルモン」と呼ば

れるオキシトシンの分泌量の関係性を調べた研究では、グラノーラ、これはオーツ麦や玄米といった穀物にシロップをかけて焼いたシリアルですが、この「グラノーラの朝食」は、オニギリだけの朝食や、朝食を食べない時よりも、「幸せホルモン」の分泌量が多くなることを報告しています。

朝食を習慣化するための食事例

グラノーラ+牛乳 (またはヨーグルト)



バナナ+牛乳



一連の調査や研究の結果を踏まえると、「朝食を習慣化するために適した食事」として、このようなモノが考えられます。左は【グラノーラと牛乳またはヨーグルト】の朝食、右は【バナナと牛乳】の朝食です。両方とも、脳のエネルギー源となる糖質を含み、もちろん、食べる時間はかからず、作る時間も、手間もかかりません。グラノーラの朝食では、主原料のオーツ麦、これはオート

ミールとも呼ばれますが、これに、たんぱく質や食物繊維、ミネラルが多く含まれているうえ、牛乳と合わせることで、「和食の一汁三菜」並みの栄養をとることができます。バナナの朝食でも、牛乳と合わせることで、ある程度の栄養をとることができます。朝食をとる習慣の無い方は、このような朝食を食べた後に、ぜひ、**自分**

の体調や気分を意識して観察してみてください。

「なんだか午前中の作業効率が上がっている」とか、「体調がよい気がする」、「ストレスを感じにくい」などを実感される、と思います。

そして、「朝食をとること」が習慣になってきたら、朝食に野菜ジュースなどを取り入れて、野菜不足の解消を目指すといいでしょう。すでに朝食をとっている、という方は、食品の種類を増やすことを心掛けると、良いと思います。たとえば、

【味噌汁なら、具の種類を増やす】とか**【サラダの場合には、野菜の種類を増やす】**といった具合に、食品の種類を増やしていくと、栄養をバランスよく、十分にとることができる朝食になります。最後に、皆さんが毎日、朝食をとり、日々健康に過ごされることを祈っています。

日本獣医生命科学大学 客員教授 佐藤秀美

◇昼休み時間の様子 元気よく遊んでいます。



◇避難訓練（火災） 2分15秒で避難完了！



◇第3回 重点支援校訪問 授業研究会を行いました。1月25日

