

親子で 朝ごはんを食べよう！

～朝ごはんの5つのパワーで体も頭も元気いっぱい！～

毎日、朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんには、毎日を元気に過ごすためのパワーがあります。

保護者が欠食すると、子どもの欠食の割合も高くなる傾向があります。

毎日元気で過ごすためにも、また、子どもの健やかな成長のためにも、

朝ごはんを食べる習慣のない方は、親子で朝ごはんを食べる習慣をつけましょう！



■朝ごはんの5つのパワー

①体温を上げる

朝ごはんを食べると、寝ているときに下がった体温が上昇し、体が目覚めます。
体温が上がると、免疫力が活性化し、風邪などをひきにくくなります。

②エネルギーと栄養素を補給する

私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きたときにはエネルギーや栄養素が不足している状態です。

朝ごはんを食べてエネルギーや栄養素を補給することで、午前中から元気に活動することができます。

③体のリズムを整える

ヒトの体内時計は1日約25時間で、1日24時間とのズレをリセットするためには、
朝の光を浴びることと朝食を食べることが必要です。

体内時計がリセットされないと、朝すっきりと起きられない、昼間眠くなるなどの弊害が起こります。

④便秘予防

朝ごはんを食べることで、排便のリズムが作られます。

朝ごはんを食べないと生活リズムが乱れ、それが便秘の原因となることもあります。

⑤生活習慣病予防

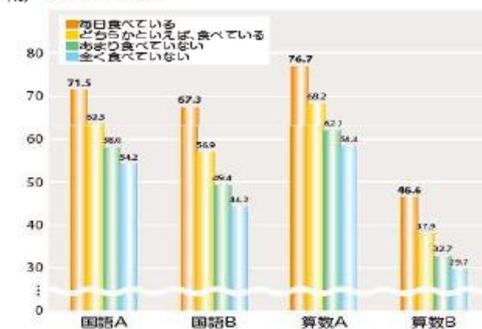
朝食を欠食して1日の食事回数を少なくすると、体脂肪の蓄積が増加し、血清コレステロール値や中性脂肪が高くなり、肥満や脂質異常症の原因の一つとなります。

★朝ごはんと子どもの学力・体力の関係

朝食を毎日食べている子どもの方が、そうでない子どもと比べて学力調査の平均正答率や体力合計点が高い傾向にあります。

●学力調査の平均正答率

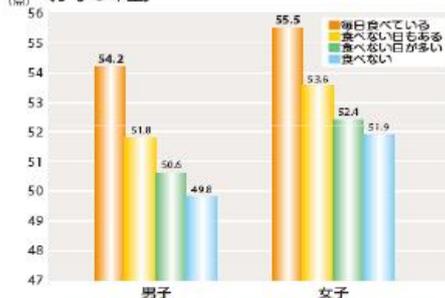
(%) (小学6年生)



文部科学省：平成27年度全国学力・学習状況調査

●体力合計点

(点) (小学5年生)



スポーツ庁：平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

■手軽に用意できるもので、栄養バランスのよい朝ごはんを食べよう！

栄養バランスのよい朝ごはんのポイントは、「**主食・主菜・副菜**」を揃えること。
牛乳・乳製品や果物が加わると、さらに栄養のバランスがよくなります。



- ★ミニトマトや、時間があるときにブロッコリーやインゲンなどをゆでておいて、簡単サラダに。
- ★常備菜として、ひじきや切干大根の煮物などを作っておくと、盛り付けるだけで食べられます！



- ★パンはそのままでも食べられるので便利ですが、ごはんも冷凍しておけば電子レンジでチンするだけで食べられます。
- ★肉や魚、野菜を加えた炊き込みご飯を冷凍しておくのも、忙しい朝には便利です。



- ★納豆、ウインナー、炒り卵など、手間のかからないおかずを用意すると簡単です。
- ★前日のおかずを少し多めに作っておき、朝食用に取り分けておくのもお勧め！



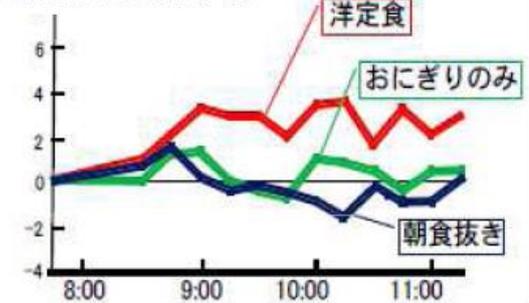
★具入りの主食を用意すると手軽に食べられて便利です。

- (例)
- ・鮭フレークとチーズを混ぜ込んだおにぎり
 - ・ハムとレタスなどの野菜をはさんだサンドイッチやロールサンド

★栄養バランスのよい朝ごはんを食べよう！

「**主食・主菜・副菜**」の揃った**栄養バランスのよい朝ごはん**は、主食だけの朝ごはんと比べて脳の働きに差がでることがわかっています。脳のエネルギー源となるブドウ糖を体内でうまく使うためには、たんぱく質やビタミンなどの栄養素が必要です。

暗算作業量の変化 (ノ分)



朝食のタイプと脳活動の関係
(対象：健康成人男性20名 平均年齢33歳)

簡単朝ごはんレシピ



★包丁も火も使わないレシピ（和食）です。
キャベツを電子レンジで加熱している間におにぎりを作り、
作っておいた味噌玉にお湯を注ぐと、10分程度で完成です！

【 鮭とチーズのおむすび 】



<材料：小2個分>

- ・ごはん 1膳分
- ・鮭フレーク 大さじ2
- ・スライスチーズ 1枚
- ・焼きのり 適量

<作り方>

- ① スライスチーズは手でちぎる。（ピザ用のシュレッドチーズでもOK）
- ② ボールに温かいごはん、鮭フレーク、①を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ラップの上に半量をのせ、好きな形ににぎり、のりを巻く。残りも同様に作る。

【 味噌玉のお味噌汁 】

<材料 1個分>

- ・みそ 小さじ2
- ・かつおぶし 2つまみ分
- ・カットワカメ 1つまみ分
- ・お湯 120ml

<作り方>

汁椀に材料を全て入れてお湯を注ぐ。

※保管用を作る場合は、ラップにお湯以外の材料をのせ、ラップの端を集めてねじり、冷蔵や冷凍で保管します。



※油揚げや小口切りの葱、
お麩などお好みの具材どうぞ！

時間があるときにまとめて作り、冷凍保管しておくとお便利です！

【 キャベツのツナ和え 】



<材料 2人分>

- ・キャベツ 140g
- ・ツナ缶 1缶
- ・酢 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1

<作り方>

- ① 手で食べやすい大きさにちぎる。
- ② ①を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ600wで3分加熱する。
- ③ 粗熱が取れたら、水気を絞り、油を切ったツナ、酢、しょうゆを入れて混ぜ合わせる。



★包丁も火も使わないレシピ（洋食）です。

ささみは、時間があるときに加熱して冷蔵庫で保管しておく、さらに時短に！
パン、ささみとレタスのごまマヨ和え、ワカメスープのセットで10分程度で完成します！

【 ささみとレタスのごまマヨ和え 】



＜材料 2人分＞

- ・鶏ささみ 2本
- ・酒 大さじ1
- ・レタス 2枚
- A
 - マヨネーズ 大さじ1
 - すりごま（白） 小さじ2
 - しょうゆ 大さじ1/2

＜作り方＞

- ① 鶏ささみは耐熱容器に入れて酒をふりかけ、ラップをして600wの電子レンジで2分加熱する。
- ② レタスは一口大にちぎる。
- ③ ①の粗熱が取れたら手で食べやすい大きさに割り、Aの調味料を混ぜ合せ、②を加えて和える。

【 わかめスープ 】



＜材料 2人分＞

- ・カットワカメ ふたつまみ
- ・鶏ガラ出汁（顆粒） 小さじ2
- ・こしょう 少々
- ・白炒りごま 適量
- ・熱湯 300ml

＜作り方＞

耐熱カップに熱湯以外の材料を入れ、湯を注ぐ。

■朝食を食べてみよう！～朝食を食べられるようになるための4ステップ～

Step

①

まずは、牛乳か果汁100%ジュース1杯から

身体の消化機能が朝から動き始めるようになり、固形物が食べられるようになります。



Step

②

炭水化物が豊富なバナナを加えましょう

数週間で、朝から消化吸収を行うリズムができてきます。食欲を感じるようになります。

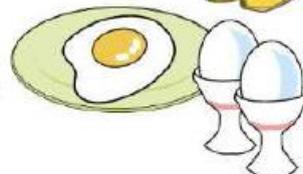


Step

③

卵料理をプラスしましょう

準備が簡単で卵にはビタミンCを除いた全ての栄養素が含まれています。



Step

④

ごはんまたはトーストを加えましょう



※野菜が入ったスープや味噌汁を加えると、さらにバランスが良くなります。