

食育メール

毎月19日は食育の日

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べるとどんないいことがあるの？

1 脳や体のはたらきを活発にする

脳のエネルギー源は「ブドウ糖」です。ご飯などの主食に含まれる炭水化物は、体の中で「ブドウ糖」に分解され、脳の働きを活発にします。炭水化物だけでなく、主菜・副菜をそろえることでより脳が活発になります。



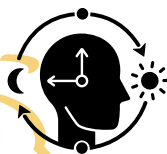
2 体温が上がる

食事をとったときにエネルギーが燃やされて体温があがり、一日の活動の準備を整えます。



3 体のリズムをととのえる

体内時計のリズムは地球の一日（24時間）とずれているため、リセットしなければいけません。リセットに必要なものが「朝の光」と「朝食」です。

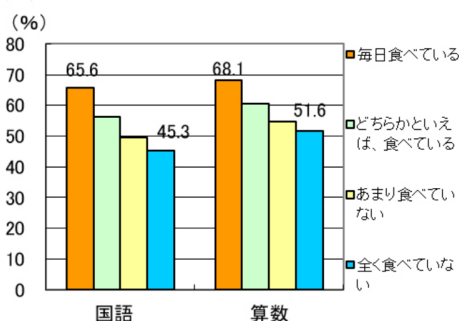


4 腸が刺激されて排便がうながされる

食べものが胃に入ると大腸がぜん動運動を起こし、排便がうながされます。毎日の朝ウンチ習慣は腸内環境をととのえます。



朝食摂取（せっしゅ）と学力調査の平均正答率との関係（小学6年生）



※「朝食を毎日食べていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係
文部科学省「平成31年度（令和元年度）全国学力・学習状況調査」

毎日の朝食摂取で、勉強や仕事のパフォーマンスが変わります！



忙しい朝でも、
手軽にバランス
よく食べるコツ

汁物で
『たんぱく質を含む食品』と
『野菜・海草・きのこ類』を
とる



- ・汁物に全てを入れると楽ちんです。
- ・みそを入れて和風、コンソメを入れて洋風、鶏ガラスープの素を入れて中華風など味付けを変えると飽きません。

『たんぱく質を含んだ食品』
を具材にしておにぎりを作る



- ・ごはんにたんぱく質を含んだ食品を入ると品数を減らせます。

(具の例)

・かつおぶし+醤油+チーズ+のり



・さけフレーク+ごま+のり



・冷凍えだまめ+コーン+チーズ+のり

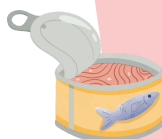
★具だくさんの

おにぎらずもおすすめ

レシピ



そのまま使える食品で
プラス1品



- たんぱく質を含む食品
 - 野菜・海藻・きのこ類
- 納豆 めかぶ
サバ缶、ツナ缶 味付きのり
たまご 冷凍おかず
豆腐、卵豆腐 市販のお惣菜
牛乳、ヨーグルト



朝食習慣がない、食欲がないときは・・・
牛乳、ヨーグルト、バナナ など、
どれか1つでも食べられるといいですね。



旬の野菜紹介

4月はどう菜

どう菜には色々な種類があり、この辺りで4月に出回るのは女池菜です。続いて大崎菜、川流れ菜と5月末頃まで楽しむことができます。9月の半ば頃に種をまき、株を大きくしてから雪の下で育て、甘味を増して春に収穫します。

おいしいどう菜を見分けるポイントは、葉のかたちにあります。葉が外側に丸まっているものが甘くて新鮮です。



まずは、1g塩を減らそう

- 塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。とり過ぎに気をつけましょう。

一日の塩分の目標量は・・・

男性7.5g

女性6.5g

血圧の高い人や
治療中の方6g未満

発行元

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話0256-34-5448 (直通)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp