

早ね早おき朝ごはん②～朝食編～

朝ごはんは、一日の活力・エネルギー源。朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、一日をすっきり元気にスタートできます。

きちんと朝ごはんを食べて生活リズムを整えることは、健康な体づくりにとっても大切なことです。まずは、お子さんの食習慣をチェックしてみましょう。



Check!

おいしく朝ごはんを食べるための食習慣をチェック！

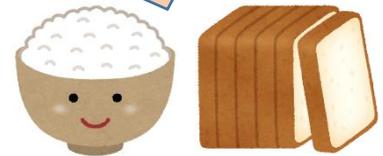
- 朝ごはんを食べるとき、食欲がある。
- 朝ごはんを食べる時間がある。
- 朝ごはんを誰かと一緒に食べている。
- 夕食は寝る2時間前までに済ませている。
- 夜食を（食べる場合は）食べ過ぎていない。

できるだけ多くの項目にチェックがつくように、食習慣を見直してみましょう。

朝ごはんの必要性

夕食でとったエネルギーは、寝ている間に全て使われてしまい、朝には残っていません。そのため、朝ごはんを食べないと、午前中、脳の活動に必要なエネルギーである糖質（ブドウ糖）が足りなくなってしまう。午前中、元気に活動するためには、まずエネルギー源となる主食（ごはん、パンなど）を食べる必要があります。さらに、主菜・副菜・果物・牛乳・乳製品のおかずなどが加わることで、栄養バランスがアップします。

ごはんやパンなどの主食、穀類・芋類に含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値（血糖値）を上昇させるんだよ！

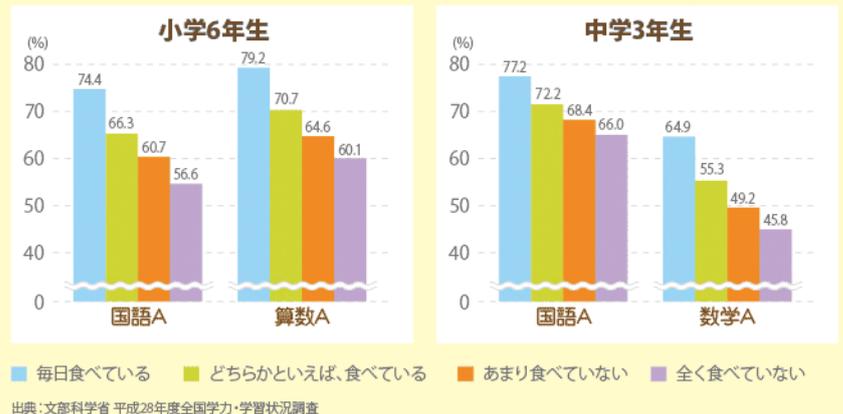


朝ごはんとう学力

グラフからも分かるように、毎日朝ごはんを食べている子供ほど、学力調査の正答率が高い傾向にあります。朝ごはんではブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できる状態をつくるのが大切です。



学力調査の平均正答率



子供の頃の朝食習慣を大切に！

20代前半の独身男性に行った調査結果によると、小学生の頃に「一日3食いずれも決まった時間に食事をする」「毎朝、朝食を食べる」などの「規則正しい食事」をとっていた人は、大人になった時の朝食摂取頻度が高いことが分かりました。これは、子供の頃の「規則正しい食事」が、将来大人になった時の食習慣に影響を及ぼす可能性があることを示しています。

出典：田中美里、武見ゆかり 青年期の独身男性における朝食摂取頻度と回想法による学童期の食習慣との関連
日本健康教育学会誌、23(3)、182-194(2015)

参考：小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド（保護者・指導者向け） 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会