



食育ひろば



ご入園・ご進級おめでとうございます。

食育通信「食育ひろば」では子どもの食を中心に食生活についての情報を提供しています。私たちのからだを作る食べ物について様々な方面から取り上げていきたいと思えます。大人も子どもも生活リズムが変わりやすい4月は、1日のスタートとなる「朝ごはん」がテーマです。

朝ごはんはなぜ大切なの？

食べ物の中の糖分は、食後4時間ほどでほぼ吸収されます。からだの中で最も大事な脳は、グルコース(ブドウ糖)のみを利用し、他の臓器のように脂肪を使うことができません。食後4時間を過ぎると肝臓からグリコーゲンを取り出し、血糖として供給されますが、肝臓はグリコーゲンを約半日分しか貯蔵できないため、朝ごはんをとらないと血糖が低下し始め、脳の動きが悪くなってきます。



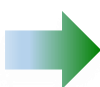
朝ごはんをしっかり
食べると



- ★体温が上がり、心身の活動力が上がる
- ★体内時計を修正して、24時間のリズムを保つ
- ★1日の栄養バランスがとりやすくなる
- ★便通がよくなる
- ★血糖値・血清コレステロールの安定化
- ★会話を楽しむ時間が増える



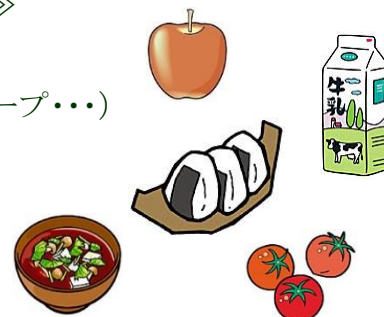
朝ごはんを食べなかったり
量が少なかったりすると



ぼーっとしたり、
だるくなった

《朝ごはんを食べるポイント》

- ★夜更かしをしない(夜食は控える)
- ★彩りも気を付けて食べやすく工夫する(一口おにぎり・チーズ焼・スープ…)
- ★不足しがちな野菜や乳製品・果物もとりにいれる
- ★朝ごはんを作る音や匂いをさせる
- ★たまには子どもと朝ごはんをつくる(休日にぜひ！)
- ★朝からお菓子はやめよう(菓子パンもお菓子の一つ)



子どもの時の食習慣は、大人になってからの生活の質に大きく影響します。ぜひ、主食+おかず(たんぱく質+野菜)の朝ごはんにしましょう！あと、乳製品と果物がプラスできれば、栄養満点朝ごはんです。

