

毎朝の習慣！続けよう朝ごはん ～朝食は一日の始まり～



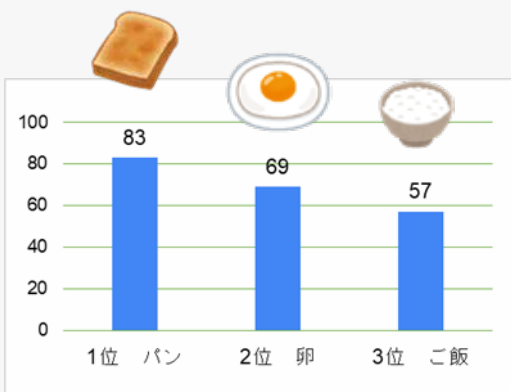
☒ 健康づくり課 保健予防係

朝食は、英語で“Breakfast”といい、直訳すると“絶食を絶つ”という意味になります。私たちは、寝ている間体温を保ったり、血液を循環させるなどの生命活動をしており、朝食を食べることで寝ている間に消費したエネルギーを補給したり、脳や身体に栄養や水分を取り込み、午前中の活動の原動力となります。

子どもたちの朝食の現状と朝食アンケートでは・・・

第3次小諸市食育推進計画の調査では、小諸市の小・中学生における朝食欠食率は小学生9.7%、中学生14.6%と全国平均（小学生5.5%、中学生8.0% 2018年度文部科学省より抜粋）より多い状態です。そこで、子どもたちが食べたいと思う朝ごはんを調査し、朝食について振り返る機会になればと、令和4年度市内小学5年生及び中学2年生を対象に「あなたが食べたい朝ごはんを3つ教えてください」というアンケートを実施しました。

★小学生の結果 回答者数 187人



★中学生の結果 回答者数 213人



- ・小・中学生共に1位はパン。
- ・2位、3位は卵とご飯となり、小諸市の小・中学生は朝食では主食にパンかご飯、主菜に卵を食べたいという意見が多かった。
- ・卵は、目玉焼き、卵焼き、スクランブルエッグなどの卵料理をあげている子どもが多く、特に目玉焼きが圧倒的に多い結果に。

①朝食抜き ⇒ ×



朝食を抜くと、昼食後、夕食後の血糖値が上昇しやすくなります。欠食をして食事と食事の時間が空きすぎると、空腹時と食後の血糖値の差が大きくなりすぎ、結果的に血管が傷つきやすくなります。欠食をせず、1日3食（朝・昼・夕）食べましょう。朝食を食べる習慣がない方は、スープや牛乳などから試してみてください。

②主食を食べましょう



アンケートで子どもたちが上位にあげてくれた「パン」や「ご飯」は、毎食食べてほしい食品です。特にご飯は、体や脳のエネルギー源として利用しやすく、ゆっくり消化されるため腹持ちも良くおすすめです。アンケートの回答に『主食』が上位に入っていることは大変素晴らしいと思います。※菓子パンは主食になりません。

卵に足りない栄養素は“食物繊維とビタミンC”。野菜を追加してバランスアップ！

③たんぱく質を摂りましょう



たんぱく質は、体温を上げ、血や筋肉のもとになります。アンケートで上位の「卵」は、『完全栄養食品』といわれる程、栄養価の高い食品です。貧血予防の鉄分、骨形成を助けてくれるビタミンDなども豊富です。1日1個を目安に食べたいですね。栄養価の高いものを朝食に食べたいと選択できたことはすばらしいですね。

『巣ごもり卵』

- ① カット野菜を耐熱皿に盛り、真ん中をくぼませておく。
- ② ①を600Wのレンジで2分ほど加熱する。
- ③ ②の真ん中に卵を割り入れ、卵が爆発しないよう黄身につまようじで何度か穴をあける。
- ④ ふんわりとラップをして、600Wの電子レンジで1分半ほど加熱し出来上がり。しょうゆや塩など味付けはお好みで。※フライパンやオーブントースターでも作れます。