

食育だより

発行：七ヶ浜町健康福祉課
七ヶ浜町内施設勤務栄養士連絡会
令和7年6月 発行

令和6年10月に実施した、就学時健診アンケートにおいて、朝食を毎日食べる子どもは98.2%、保護者は87.8%でした。

家族みんなで「朝食の大切さ」をもう一度振り返ってみませんか？

朝食を食べないと太りやすいってホント？



「1日2食にすると食べる量が減るからやせる」そう思っていないですか？

実は、朝食を欠食すると肝臓での中性脂肪やコレステロール合成が増大します。1日のエネルギー摂取量を同じにしても、食事回数が少なくなるほど体脂肪の蓄積が増加し、肥満や脂質異常症（血中の中性脂肪やコレステロールが高い状態）の原因のひとつになると言われています。

また、私たちは朝食を食べることで、体温が上がります。体温が上がると基礎代謝（寝ていても消費するエネルギー）が増えます。

つまり、朝食を食べることで自然にやせやすい体質になるということです。

質の良い睡眠に必要なのは「朝食」？！



一見すると睡眠とは関係なさそうに思える朝食が、実は快眠のカギとなります。

バランスの良い朝食をとれば、14～16時間後にはメラトニン（睡眠をつかさどるホルモン）が生成され、タイミングよく眠気が促されると言われています。

また朝食時には、カーテンを開けるなどして光を浴びることによって、日中の眠気対策や夜間の快眠につながると言われています。

子どもの寝かしつけで悩んでいる方、短時間でも充実した眠りを望んでいる方にとっては、「朝食」が救世主になる可能性があります。



朝食におすすめの栄養素



糖質

私たちの身体は寝ている間もエネルギーを使っています。そのために、朝はエネルギー不足の状態です。特に脳の栄養は、糖質のみなので、しっかり補いましょう！

**ご飯・パン・めん類
を食べよう！**

トリプトファン

トリプトファンとは、メラトニン(睡眠をつかさどるホルモン)の素になる栄養素です。

**大豆製品(豆腐・納豆・味噌など)
乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズなど)
卵・ナッツ類
を食べよう！**

ビタミンB6

ビタミンB6をトリプトファンと同時に摂取できると、入眠しやすくなる上、眠りの質の向上も期待できます。

**魚類(サケ・サンマ・いわし・マグロ・カツオなど)
にんにく・牛レバー・鶏肉
などを食べよう！**

【注意！】菓子パンは糖分が多く含まれているので朝食におすすめ出来ません(⊖)

例)メロンパン、クリームパン、あんパン など…

さけチーズごはん

朝食でとりたい
3つの栄養素がとれる！

<材料4人分>

炊いたごはん	500g
さけフレーク	大さじ3
スライスチーズ	2枚
白ごま	小さじ2

<1人分栄養価>

エネルギー	252kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	4.4g
食塩	0.4g

<作り方>

- ① チーズはハサミで切るか、小さくちぎる。
- ② ごはんにさけフレーク、①のチーズ、白ごまを加えて混ぜる。

「子育て世代応援
レシピ」をご活用
ください！！

- ★カルシウムもとれる主食です。
- ★スライスチーズでなく、ベビーチーズやプロセスチーズを5mm角に切ってもOK！
- ★おにぎりにすると小さい子でも食べやすい！

