



免疫を高めるカラダづくり！！

朝ごはんについて

Q 朝ごはんを食べないとどうなるの？

A 朝ごはんを食べないと脳と体に栄養が行き届かず、体がだるくなったり、空腹でイライラしたり集中力がなくなったりして元気に遊べません。
欠食をすると一回の食事が増えて食べ過ぎるようになり、将来の肥満や生活習慣病につながります。その一日の良いスタートを切れるよう、朝ごはんを子どもの頃から身につけてあげましょう。

Q 何を食べさせたらいいの？

A 主食とおかず（主菜・副菜）を取り入れバランスの良い朝食をとみましょう！
（主食）一日のエネルギー源となるために必要なパン・ごはんなどの炭水化物
（主菜）体温を上げるために必要な卵・肉・魚・大豆などのタンパク質
（副菜・汁物）体調を整えるため、また排便の習慣づけるために必要な野菜・きのこ・海藻など

『主食、主菜、副菜』に乳類と果物が加わると更にバランスが良くなります。
理想は分かっているけど、忙しい朝に全てそろった朝ごはんを食べることはなかなか難しいことです。全く食べる習慣がない人は、まず何か一口でも食べる習慣（生活リズム）をつけましょう。また、食べていてもバランスの取れていない人は、今、食べている朝ごはんに足りないものを一つでもプラスしていきましょう。

朝ごはんのメリット
い〜ぱいあります！



1. 生活リズムを整える

朝ご飯を食べると身体の中でエネルギーが作られ、体温が上がります。それによって身体もしっかりと目が覚めるといいます。

2. 免疫力を高める

朝ごはんを食べることは、自律神経を整えることに繋がるとされていて、心身共に健康的に過ごしやすいです。
また「嗜む」という行為は、幸せホルモンとも呼ばれる「セロトニン」の分泌も促すといわれています。

3. 体温を上げる

人間の身体は眠っている間、体温が下がりますが、体温が低いままの状態だと身体がエネルギーを節約するため、やる気が出づらくなります。そんな低下した体温をあげるためにも、朝ごはんを食べるようにしましょう。

4. 学力向上

人間の脳は、眠っている間もエネルギーを消費しています。そのため、朝食をとらないと脳がエネルギー不足になってしまい、脳がしっかりと活動できなくなり、集中力や記憶力の低下につながってしまいます。

5. 排泄のリズムを整える

朝ごはんを食べることで、腸が刺激されるため、朝の排泄リズムが整いやすいといわれています。また、眠っている間に便が作られるので、朝は排便がしやすい時間なのとか。



子どものおやつについて

Q お菓子とおやつの違いは？

A お菓子は食事以外に食べるスナック菓子や飴・キャラメル・クッキーなどをいい、おやつは食事と食事の間をつなぐ食べ物で食事以外に子どもの空腹を和らげ、心を落ち着かせるものです。そのため、市販されているお菓子ではなくても、子供のお腹と心を満たすことができます。
特に、市販のお菓子には思っている以上の砂糖が含まれており、砂糖には強い依存症があることも分かっています。甘いものを食べないとイライラして感情的になることも。
例えば、グミ、チョコレート、スナック菓子といった人気のお菓子は、砂糖や油、塩が多く含まれる一方、子供の成長や運動に必要な栄養はほとんど含まれていません。

Q おやつをあげる時、どんなことに注意すればいいの？

A 食事を補うためのおやつなので、甘いものに偏らないこと、塩分・脂肪分の多いスナック菓子の食べ過ぎや、ジュース類のとりすぎに注意しましょう。次の食事が美味しく食べられるようおやつの量にも気をつけ、ダラダラと食べないようにしましょう。

Q どのようなおやつがいいの？

A 次の食事に影響しないように、エネルギーに変わりやすい消化の良いものを用意しましょう。おにぎり・ふかし芋・ホットケーキなどの糖質に、ビタミン・カルシウム・ミネラルが豊富な果物やチーズ・小魚などを組み合わせ、飲み物は牛乳やお茶を中心にジュース類は時々しましょう。

*納豆
*ヨーグルト
*かぼちゃ
*ブロッコリー
*ミニトマト

などがあります！

子どもにもオススメ！
免疫力アップの食材！



※朝ごはんやおやつについて、あくまでも参考になります。また、市販のお菓子など食べてはいけないということではありません。食べる時間帯や、食べる量など気をつけながら、本人やお父さんお母さんのペースで進めてみてくださいね。