

<食べよう朝食>

「脳力」アップは朝食から!

「高校生の5人に1人が朝食を欠食している」という調査結果があり、小学生のころには朝食を食べていた人でも、年齢が上がるにつれて欠食するようになる人が増えていく傾向にあります。



朝食に必要な栄養は?

脳のエネルギー源は「ブドウ糖」

人の脳は、順調にはたらくためにエネルギーが必要です。そのエネルギー源となるのは、肝臓に蓄えられた**ブドウ糖**です。ところが、その**ブドウ糖**は肝臓に約12時間分しか蓄えられないと言われています。

ブドウ糖は「**主食**(ご飯、パンやめん類)」に含まれるでんぷんが消化されてできる糖質です。寝ている時も脳はエネルギーを使っているため、朝食をぬくと、脳にまでエネルギーがまわらず、イライラしたり、集中力がなくなってしまう原因になります。



脳細胞を作る「たんぱく質」

脳細胞の35%は**たんぱく質**が占めています。おもに「**主菜**」に含まれている**たんぱく質**は、記憶、言語、思考、運動神経伝達などにおいて重要な役割を果たし、高い集中力を維持するために大切なものです。



「ビタミン」は潤滑油

ブドウ糖やたんぱく質が正しく使われるように手助けをするために必要な栄養素です。おもに「**副菜**」に含まれている**ビタミン**は、疲れをとったり、ストレスを和らげたりしてくれます。



あなたの朝食をステップアップ!

ステップ1

せめてこれだけでも!



ステップ2

ステップ1に「**プラス1品**」でステップアップ!



MEMO

いつか一人暮らしをするあなたへ
毎日、朝食を作るのはたいへん。夕食の残りや常備菜、コンビニエンスストアの弁当や惣菜、調理パンなどを上手に利用して「朝食に何かを食べる」習慣を付けましょう。

ステップ3 栄養バランスのよい朝食

和食



洋食



「**主食+主菜+副菜**」+「**飲み物**」で栄養のバランスも食べやすさもGood!

朝はいっぱいのみそ汁を飲もう!!

朝食に実(具)がたくさん入ったみそ汁を飲むことで、朝食の栄養バランスはアップします。小学校の家庭科の調理実習を思い出して「自分のため」「家族のため」に作ってみませんか?



朝、みそ汁を飲むと...

体が温まり、目覚めに効果があります!

ご飯と組み合わせることで、栄養バランスもアップします。

みそ汁に含まれる成分によって体にたまった老廃物を洗い流し、体調を整えます。

野菜や海藻を「いっぱい」入れることで、不足しがちな栄養(ビタミン・ミネラル)が「いっぱい」とれます。

<栄養のバランス>

栄養のバランスについて考えよう!

あなたは、どのような昼食を食べていますか?

「手作り弁当派」のあなたも、「コンビニ弁当派」のあなたも、栄養バランスがとれた昼食を食べるためには、どのようなことに気を付けるとよいのでしょうか?

バランスが大事にゃ!



お弁当作りのポイント お弁当も栄養のバランスが大切です!

1 弁当箱の大きさを決めましょう。

2の約束を守って弁当をつめると、エネルギー量(kcal)は弁当箱の容量(ml)とほぼ同じになります。たとえば...850kcalの弁当を作る場合は、850mlくらいの弁当箱を用意しましょう。

このことについて詳しい人に聞いてみましょう!

- ・栄養教諭
- ・学校栄養士
- ・家庭科の先生
- ・養護教諭

1食分のエネルギー量の目安(kcal)

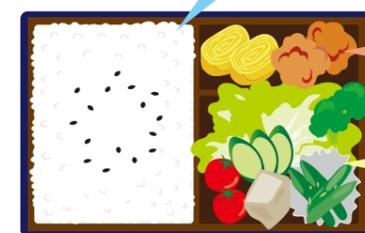
	男子	女子
高校生	950	770
スポーツをしている人	1050	850



2 栄養のバランスを考えて「ご飯」や「おかず」をつめましょう。

主食3:主菜1:副菜2の割合で詰めるとバランスGood!

弁当箱の半分にご飯をつめる。当日の朝炊いたものも!



弁当箱の半分のうち1/3に主菜をつめる。2品入れると変化がつかますよ!

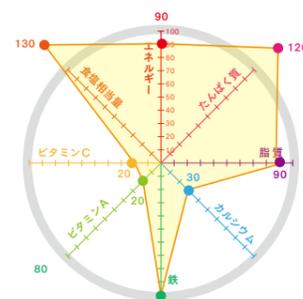
弁当箱の半分のうち2/3に副菜をつめる。色の濃い野菜を1品は入れよう! いも類や海藻・きのこでボリュームアップ!

コンビニエンスストアで売られている弁当の栄養バランス

コンビニ弁当



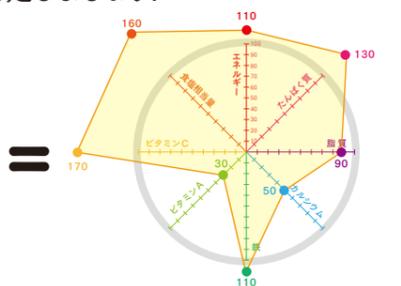
充足率(%)



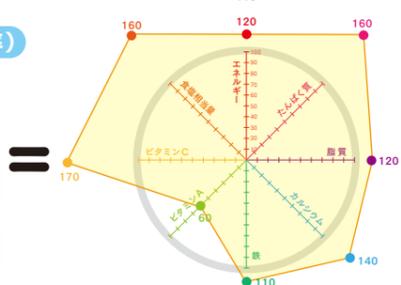
コンビニ弁当を買うときは...

栄養のバランスを考えて、「副菜」などを足しましょう!

コンビニ弁当+サラダの場合(充足率)



コンビニ弁当+サラダ+牛乳の場合(充足率)



この円の 枠線は、高校生の1食分のエネルギー・栄養素の量を表しています。

野菜を食べる代わりに野菜ジュースを飲んでいる人へ...

野菜ジュースと野菜

野菜には、ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維などが含まれており、これらの栄養素のはたらきによって「病気を予防したり、治りやすくしたりする」「便秘を予防する」などの効果があります。しかし、野菜ジュースは、野菜をしぼる加工の過程で食物繊維などが失われてしまうため、「野菜を食べた」ことにはなりません。

※「果汁100%ジュースと果物」も同じことが言えます。