

# 大人のチカラ

～子どもたちの未来のために～

7

## よい生活習慣は一生の宝物！ 早寝早起き朝ごはんの話③

### 親子で朝ごはんは メリットがいっぱい

**朝**ごはんを食べなくても、昼と夜にしっかりと食べているから大丈夫」…それは間違い。朝食は子どもたちに欠かせない大切なもの。体にも脳にも、そして家族みんなにメリットがあります。

#### 学力にも影響 親も一緒に食べよう

皆さんの家庭では、親子そろって朝ごはんを食べていますか？  
朝食を食べると体温が上

がり、体が活動モードにチェンジ。排便も促されて健康的な習慣が身に付きます。また、脳のエネルギー源とされるブドウ糖（主に主食に含まれる）はおよそ12時間しか体内に蓄えられない

ため、朝食を抜くと、脳が働かないまま午前中を過ごすことに。朝食の有無で学習結果に差が出ることは、さまざまな調査で立証されています。

日本スポーツ振興センターの調査によると、親が朝食を取る習慣がある家庭ほど、子どもも欠かさず食べる傾向にあるよう。家族そろっての夕食が難しい現代だからこそ、朝食の時間を大切に。コミュニケーションの機会として捉え、親子が会話することを心がけてはいかがでしょうか。

#### タンパク質と 野菜を十分に

朝食を毎日食べている家

庭でも、おにぎりや菓子パンなど主食のみになっていませんか。昼と夜の副食（主菜+副菜）だけでは1日に必要な栄養素が補えません。朝も副食を食べ、多種類の栄養素を摂取することが大切です。

学童期から思春期にかけて、他の年代より多く必要となる栄養素は次のとおり。

- ▼タンパク質…肉、魚介、大豆、卵、牛乳・乳製品など
- ▼カルシウム…牛乳・乳製品、小魚、野菜、大豆製品など
- ▼鉄…レバー、肉、魚卵、大豆、緑黄色野菜、海藻など

#### 【おすすめバランス朝食】

##### 和食の場合



偏りがちな夏は、タンパク質の不足に注意。例えば、和食ならご飯（主食）・卵料理（主菜）・具たくさんのみそ汁（副菜）に果物や乳製品を加えたセット。洋食ならパン（主食）・卵料理（主菜）・サラダやスープ（副菜）に、同じく果物や乳製品をプラス。パターンを決めておくことがコツです。