

親子学習会①「健康づくり」 村健康福祉課管理栄養士の講話資料、前回の続きです。ご活用ください。

生活習慣病(せいかつしゅうかんびょう)

元気ですくすく大きくなるために

生活習慣=生活リズム

次は ごはんのお話です

おいあさ 食べる げんきの力

光にあたる

朝ごはんを しっかり 食べる

朝ごはん 昼ごはん 夕ごはん

平成27年4月17日(金) 松園小学校 管理栄養士 大塚 真由

生活習慣は、生活リズムと同じです。食べ過ぎや飲みすぎ、生活習慣（リズム）の乱れから、太ってしまい、高血圧や糖尿病などの病気につながります。これまでは大人がかかる病気と思われていましたが、最近では子どもの生活習慣病も増えています。生活リズムや食生活をよくすることは、生活習慣病の予防にもなります。子どもも大人も気をつけましょう。

次に、元気な体を作るのにかかせない、食事・朝ごはんについてお話します。寝ている体を起こすためには、朝起きたら太陽の光を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることが大切でしたよね。

朝ごはんをたべると・・・

- 元気にスタート
- 丈夫なからだをつくる
- 脳のエネルギー
- 体温があがる

よくかんで食べる

甘ければいいのかわ... そしたら、脳がしっかりうごくんだね!

糖分の種類

脳に注目!!

脳のエネルギー

ごはんを食べたとき

ごはんなどの糖分 →からだにやさしい

私たちは、朝ごはんを食べたら学校に行きます。お昼は給食を食べて、そのあと勉強をして、家に帰ってきたら夕ごはんを食べます。皆が寝て、朝起きる時まで脳のエネルギーが燃料切れになるので、朝ごはんをしっかりと食べることで、脳にエネルギーを渡すことができます。1日3回、どの食事でも大切ですが、朝ごはんをしっかりと食べることは、脳にエネルギーを渡す役割があつて、とても大切なのです。

朝ごはんを食べると、①朝ごはんをしっかりと食べることでからだが目覚めて、1日の始まりを元気にスタートできます。②体を大きくするための栄養をとることができて、丈夫なからだをつくることができます。③ごはんなどに入っている、糖分でしか脳は動くことができません。脳のエネルギーとなる糖分を、朝ごはんですっきりとっていきます。④また、体温があがって、うまく動くことができます。よく噛んで食べることは、からだにやさしいだけでなく、脳の刺激になり、顎が丈夫になる・食べものの本来の味を楽しめる、食べ過ぎを防ぐ効果があります。

さて、糖分が脳のエネルギーになることをお話しましたが、あまいものだったら何でもよいわけではありません。脳のエネルギーとなる種類は、ごはん・パン・めん類です。一番ごはんに入っている糖分の方が、からだにやさしいです。体の中に、ごはんが入るとどうなるのでしょうか。赤い色のベルトコンベアが血管です。黄色い丸が糖分です。人が作業員です。

体の中に、糖分が入ると、作業員がつかんで、脳へ運びます。すると脳は元気になりしっかりと勉強できます。次は、筋肉に糖分を運びます。すると、体を動かすことができます。次は、ジュースやお菓子などの糖分です。

ジュースを飲んだとき

何も食べていないとき

元気がなくなる

しかし、ジュースや菓子パンなどの糖分は体の中に入ると、一気に流れてしまうので、作業員がうまくつかめなくて脳や筋肉にエネルギーがいきません。すると集中できません。何も食べていない時も、糖分が体の中に入ってきませんので、作業員も休んでいます。そうすると、脳や筋肉に糖分がいなくなるので、元気がなくなります。一生懸命勉強しているのに、授業中にぼ～っとしたり皆と一緒に元気に遊べなくなったりと、いろいろ悪いところがでできます。なので、皆の脳や筋肉にエネルギーがいくように、しっかりと朝ごはんを食べましょうね。みなさん！



このまるい図をみたことありますか？食べものは、どんな働きをするかによって、赤色・黄色・緑色に分けることができます。食べものの色で分けられているわけじゃないんです。この、赤色・黄色・緑色をバランスよく食べることで、元気な体を作ることができます。最後にクイズを出すので、しっかり話を聞いてくださいね。赤色は、皆が大きくなるために体をつくるお手伝いをしてくれる食べものが仲間に入ります。お魚、お肉、卵、牛乳などが仲間に入ります。黄色は、皆が元気に遊ぶためのエネルギーとなってくれる食べものが仲間にはいります。ごはん、パン、いも、油などが仲間に入ります。緑色は、皆が風邪を引きにくしたり、病気から体を守ってくれる食べものが仲間に入ります。ほうれん草、玉ねぎ、ピーマン、トマトなどの野菜、きのこや果物が仲間に入ります。



みなさん！

朝起きて、学校行く準備をして、朝ごはんはすぐ食べれますか？

お腹空いていない、食べる気がおきない・・・など色々理由はあるかと思ひます。

お母さん、お父さん、バランスのよい朝ごはんを作るの大変だなあ～と思ったりしていませんか？

簡単に栄養がとれる朝ごはんを紹介したいと思ひます。おにぎりの中身を、鮭やツナマヨにして具たくさんみそしるをつくります。ツナマヨのツナ缶は、水煮缶か手作りのツナを使うのを勧めます資料の中に、手作りのツナの作りかたをのせているので、参考にしてください。ちゃんとバランスがとれているのか、この図に当てはめてみたいと思ひます。

鮭やツナ・のり は、赤色の、大きくなるために体をつくるお手伝いをしてくれる食べものの仲間に入ります。

ごはん・マヨネーズ は、黄色の、元気に遊ぶためのエネルギーとなってくれる食べものの仲間に入ります。

野菜やきのこ 緑色の、風邪を引きにくしたり、病気から体を守ってくれる食べものの仲間に入ります。

忙しくて、朝からみそ汁は作れない方もいらっしやるかと思ひます。

そういう時は、ネギやニラを入れた油味噌を作り置きして、おにぎりの具にし、朝ごはんはおにぎり1個でも十分栄養がとれます。

おにぎりを作る時の注意点です！

自分の手のひらに、おさまる大きさのご飯茶碗1杯分が、1回の食事で食べるご飯の量です

お子さんのおにぎりを作る時は、お子さんのご飯茶碗1杯分を目安に作って下さいね。

ごはんの糖分は、脳のエネルギーになりますが、食べすぎると、生活習慣病の糖尿病になるおそれが出てきたりと体に悪い影響が出てくるので意識して下さいね。



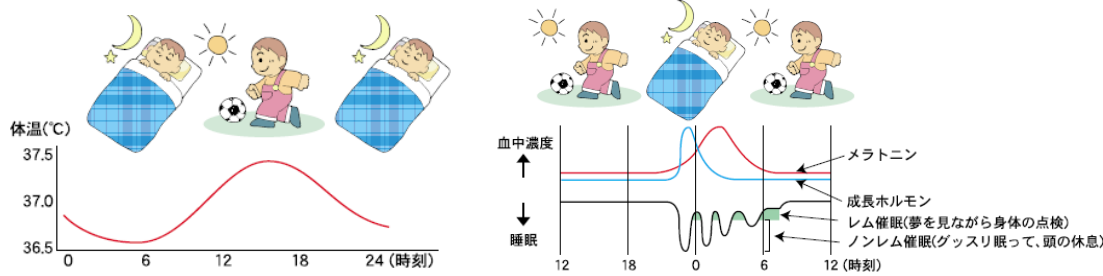
いってきまーす！！

朝ごはんを食べることの大切さを、皆は理解できましたか？

明日からは、朝ごはんをしっかり食べて、元気に学校へ行って下さいね！

様々な概日リズムの関係① (睡眠・覚醒・体温・ホルモン)

(神山潤 子どもの睡眠～眠りは脳と心の栄養～ より)



様々な概日リズムの関係① (睡眠・覚醒・体温・ホルモン)

睡眠と特に関わりあいの深いホルモンや神経の伝達物質は、およそ1日を同期とするリズムを持っています。

人の成長に欠かせないホルモン等もこのリズムに沿って分泌されるようになり、身体の成長を促す成長ホルモンは、寝入りばなに、抗酸化作用で癌の発生を防ぎ、スムーズな入眠を促すメラトニンは、深夜にピークになります。

メラトニンが分泌されると、体温が下がり眠気が高まります。

「朝食摂取と体温上昇の関係」

- ・ 1日の体温リズムは、朝食を摂取後に上昇し始め、昼間に最高値となります。
- ・ 朝食を食べることによって、午前中の体温が上昇した状態を維持できることがわかります。
 - ・ 朝食欠食の場合には、通学や通勤の歩行などにより一時的に体温は上昇しますが、体温を維持することができず、昼食後に最高値に達していることがわかります。

・ 小学生も中学生も、朝食を毎日食べている子どもの方が、そうでない子どもと比較して、学力が高い傾向にあります。

・ 脳で使われるエネルギーとなる、様々な栄養素を朝食で補給し、しっかり活動できる状態をつくるのが重要です。