

資料1 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より（前回の続きです。ご活用ください。）



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。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。

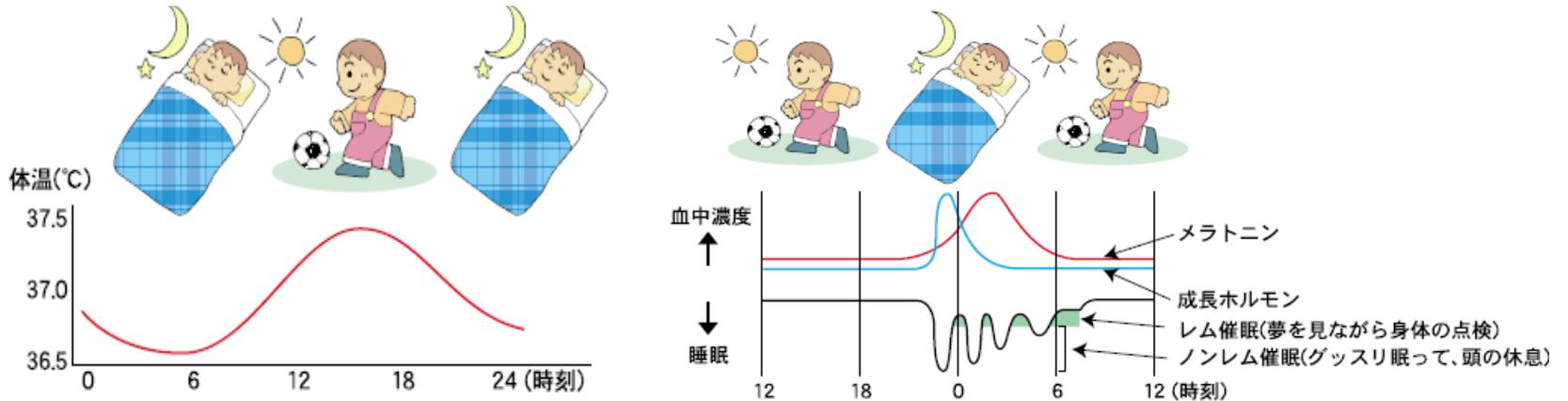
赤色は、皆が大きくなるために体をつくるお手伝いをしてくれる食べもので、お魚、お肉、卵、牛乳など。黄色は、皆が元気に遊ぶためのエネルギーとなってくれる食べもので、ごはん、パン、いも、油など。緑色は、皆が風邪を引きにくくしたり、病気から体を守ってくれる食べもので、ほうれん草、玉ねぎ、ピーマン、トマトなどの野菜、きのこや果物です。

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？ここで、簡単に栄養が取れる朝ごはんを紹介したいと思います。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します。ツナマヨのツナ缶は、水煮缶か手作りのツナを使うのをお勧めします資料の中に、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います。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、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、野菜やきのこは、緑色の、風邪を引きにくくしたり、病気から体を守ってくれる食べものでしたね。忙しくて、朝からみそ汁は作れない方もいらっしゃるかと思います。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。

次に、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。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を引き起こすなど体に悪い影響が出てくるので意識して下さい。

朝ごはんを食べることの大切さを、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

※資料2 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)



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、学力が高い傾向になります。
- ・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。