

5月 食育便り

令和4年5月19日

文京区第六中学校

栄養士 今井恵里菜

木々の緑も鮮やかさを増し、さわやかな季節となりました。早いもので新学期が始まり1か月半がたちました。新しい環境に慣れると同時に、体調を崩しやすい時期でもあります。早寝・早起き朝ごはんを合言葉に、規則正しい生活を心がけましょう。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

<p>早寝早起きを心がける。</p>	<p>朝昼夕の三食を しっかり食べる</p>	<p>日中は元気に 体を動かす。</p>

☆朝ごはんの効果☆

- ①体温が上がり、元気に活動ができるようになります。
- ②脳にエネルギーが補給され、勉強や運動に集中できます。
- ③腸が動きだし、便秘になりにくくなります。

ステップアップ☆朝ごはん

○から☆を目指して、可能なところからステップアップしてみませんか？

	<p>主食+主菜+副菜がそろっている。</p>	<p>→ すばらしい朝ごはんです。乳製品や果物をプラスすると更にバランスがよくなります。</p>
	<p>主食+1品を食べている。</p>	<p>→ 主食・主菜・副菜をそろえることを目指しましょう。</p>
	<p>主食(おにぎりやパン)を食べている。</p>	<p>→ おかずを1品つけましょう。具沢山のみそ汁やスープがオススメです。パンの場合は乳製品も○。</p>
	<p>何か1品食べている。</p>	<p>→ いま食べているものが、果物・乳製品・お菓子などの場合は主食に変えていきましょう。</p>
	<p>何も食べていない。</p>	<p>→ 果物・乳製品・主食のどれか食べやすいものから始めてみましょう。</p>

朝ごはんのQ&A

Q.太りたくないから朝ごはんを食べていないよ。食べなくちゃダメなの？

A.ダイエットにはいろいろな方法がありますが、朝ごはんを抜くのは逆効果です。朝ごはんを抜くと、体がエネルギー不足になります。そうすると、一度に多くのエネルギーを体にため込もうとして、太りやすい体になってしまいます。朝ごはんを毎日食べる人の方が、そうでない人よりも肥満になる割合が少ないことが分かっています。健康な体作りのためにも自分に合った量の朝ごはんを食べてください。

Q.朝は食欲がなくて食事をとる気にならないんだ。どうしたらいいかな？

A.朝はまず、早めに起きることから挑戦しましょう。そして軽い体操をしたり、お家の人のお手伝いをしているとお腹も空いてきます。また、朝早く起きられず時間がないときは、おにぎりやカップスープなど、手軽に食べられるものを朝ごはんにするのはいかがでしょうか。