

# 朝ご飯は

# 1日の始まり



きょう、朝ご飯を食べましたか？1日3回の食事の中で、朝ご飯は、特に重要視されています。皆さんは、朝ご飯に何を食べていますか？

## 富士市の朝ご飯事情

### 朝ご飯の摂取は食育の一つ

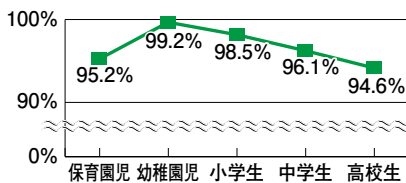
市は、平成21年に「富士山おむすび計画」を策定し、食育の推進に向けて、さまざまな事業を行っていています。その一つとして、健全な食習慣を定着させようと、「早寝・早起き・朝ごはん運動」の普及に取り組んでいます。

市内小・中学校や保育園・幼稚園では、便りなどで、朝ご飯の大切さを伝え、朝ご飯を食べるように呼びかけたり、簡単な朝食レシピを紹介したりしています。

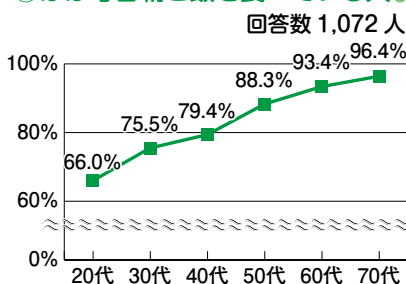
### 若い世代の摂取率が低い！

今年度行った「朝食摂取状況調査」では、市立保育園・幼稚園、小・中学校、高等学校の子どもに、登校(園)したある1日に朝ご飯を食べてきたかどうかを聞き、「食べてきた」が全て90%以上で、高校生が最も低い結果になりました(グラフ①)。また、市は今年度「富士市食育に関するアンケート調査」を行いました。ほぼ毎日朝ご飯を食べている人は、70代で最も多く、年齢が下がるにつれ摂取率は下がっていき、20代が最も低い結果になりました(グラフ②)。

①ある1日に朝ご飯を食べた人



②ほぼ毎日朝ご飯を食べている人



### 注意！

「朝ご飯を食べている」と答えたその内容。甘いジュース、お菓子、菓子パンなど…。それらは、果たして「ご飯」と言えるものでしょうか…。

どうして食べないの？

朝ご飯を食べない派

- ダイエット中だから、朝ご飯を抜こうと思って
- 朝は食欲がなくて…
- 朝からご飯の支度をするのは面倒くさい
- なかなか起きられなくて、食べる時間がない

# 食べて得する朝ご飯！

4つのいいこと

# 朝ご飯をおろしく食べるにはー！

**1** 体温を上げる

睡眠中に下がった体温や血糖値を上げ、血流がよくなるので、体が活動しやすい状態になります。

**3** 脳の活性化

脳はブドウ糖だけをエネルギー源にしています。これは、米やパンなどの炭水化物が体内で分解されてつくられます。朝ご飯を食べると、脳が活発に動きます。

**2** 排便を促す

朝ご飯が胃に入ると胃腸が刺激され、腸の運動が活発になって便秘が起きます。朝ご飯を食べた後にトイレに行く習慣をつけられるとよいですね。

**4** 肥満の予防

朝ご飯を抜き1日2食になると、体が少ないエネルギーを効率的にためようとするため、太りやすくなります。

## うんちは健康のバロメーター

## 自分の健康チェックに



うんちは、健康を知る目安になります。皆さんはどのタイプですか？

### バナナうんち

個人差はありますが、理想はかたすぎずやわらかすぎない「バナナうんち」。理想的で健康なうんちは臭くなく、色は黄色みのある茶色・黄土色です。また、肉類ばかり食べていると、におうようになり、かためで、濃い茶色になります。

### モコモコうんち

野菜が足りていないのが「モコモコうんち」です。あと一步でバナナうんちに。野菜を多目にとるように心がけましょう。

### ココロうんち

水分の少ない「ココロうんち」は、食物繊維が足りていないサイン。野菜や水分が足りないときなどになります。食物繊維を多く含む野菜やキノコ、海草、コンニャクなどを食べましょう。乳酸菌の多いヨーグルトなども効果的です。水分をとるのも忘れずに！

### ビチビチうんち

おなかを壊しているなど体調がすぐれないときや、ストレスがあるときなどは、水分の多い「ビチビチうんち」に。そんな人には、雑炊など消化のよい朝ご飯がお勧め。リンゴやジャガイモ、ニンジン、腸を整えるペクチンが豊富です。

うんちは健康のバロメーター。1日1回、朝ご飯を食べた後にトイレに行く習慣をつけましょう。

**1** 朝ご飯の30分前に起きる

寝ている間に下がった体温が上がって活動の準備が整うまでに、20分ほどかかります。朝ご飯をおいしく食べるには起きてすぐより、起きてから30分後くらいに食べ始めることが理想です。

**2** 寝る前に食べない

朝ご飯を食べない理由に、「食欲がない」と答える人がふえています。前日の食生活が朝ご飯に影響することがあるので、夕飯の時間や寝る前の間食に気をつけましょう。夕飯は、寝る3時間前にとるのが理想的だと言われています。仕事などで夕飯の時間が遅くなってしまう場合は、消化に時間のかかる揚げ物や炒め物を控えましょう。