

朝食のたいせつさ

健志通信

発行 (公財)体力づくり指導協会 事業本部 東京都江東区大島 1-2-1 平成 25 年 4 月 1 日

第21号



十日町体力づくり支援センター
ヘルスパ塩尻
ヘルスパひなせ
君津メディカルスポーツセンター
滑川室内温水プール
袖ヶ浦健康づくり支援センター

一日のはじまりは朝食から

多忙な現代人は朝食をとらない方が少なくありません。朝食の摂取は、思っている以上に、心やカラダに大きな影響を与えることが明らかになっています。朝忙しくて朝食を抜くと、頭がボーっとしてカラダがだるい。など経験があるのではないのでしょうか。

なぜ朝食が大切なのか

一日をイキイキと過ごすために朝食は、欠かせません。朝食は、「脳の活動を活発にする」、「お腹の調子を整える」、「目覚めをよくする」などの効果があるとされています。

朝食をとることは、一日を元気に過ごすためのエネルギー源を補給することと言えます。

平成二十二年度文部科学省「全国学力・学習状況調査」によると小学六年生、中学三年生ともに、朝食を毎日食べている子ども

力が低下し、「効率が悪く

朝食の効果

朝食をとらないと集中

力が高くなって

朝食の摂取と体力合計点との関係

朝食の摂取と体力合計点との関係

図 3

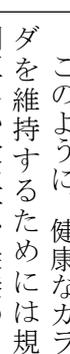


図 3

文部科学省「全国学力・学習状況調査」より

バランスの良い食生活と生活習慣

ただ単に朝食をとるだけでなくバランスのとれた食事をとることも心とカラダにより良い効果を及ぼします。朝食をとって

いる人の中には、お菓子やインスタント食品、パンやふりかけご飯だけというような「主食」のみに偏った食事の場合があります。朝食の効果をしつかりと活かすために、ご飯を「主食」として、「汁物」、肉・魚・大豆製品など「主菜」、野菜を中心とした「副菜」・「副々菜」を組み合わせて

るといったバランスの良い食事と一日をはじめられるようにしましょう。

このように、健康なカラダを維持するためには規則正しい食生活、栄養のとれた食事が基本です。中でも朝食は非常に重要な役割を果たします。四月は新生活が始まる季節です。特に、子どもの取り巻く環境が大きく変化する時期でもあります。そのような時に、規則正しい食生活を築くことがとても大切です。家族みんなでこれまでの食生活を見直し、きちんと朝食をとる習慣を心がけ

ましょう。

覚めのためには、脳やカラダにエネルギーを行き渡らせることが大切です。そのほかにも、朝食からビタミンやミネラルを補給することで肌荒れを防ぎ、空腹状態で昼食をとることを防ぐことで肥満防止の効果も期待できます。

「イライラする」といった経験はないでしょうか。これは、脳の活動に必要とされるエネルギー源を、朝食から摂取できていないために生じています。朝食でのブドウ糖の摂取は、仕事や勉強に非常に良い影響を及ぼします。

また、胃腸の動きを活発にするためにも、朝食をとることが望まれます。空になった胃の中に食べ物や水分が入ることで大腸のスイッチが入り、大腸の働きを促すことにつながるためです。大腸が朝から元気に働くということで、便秘解消にもつながります。

さらに、朝食はブドウ糖を脳に送り届けるだけでなく、たんぱく質などの栄養素を体内の臓器や筋肉に送り届け、カラダ全体を目覚めさせることにも役立ちます。気持ちの良い目

覚めさせることにも役立ちます。気持ちの良い目

自宅でできる簡単エクササイズ

イスを使って振り子運動!～股関節の柔軟性向上～

春風が心地よく、ウォーキングを始めるには絶好の機会と言えます。今回は股関節の柔軟性と関節周囲筋の筋力トレーニングを目標とし、歩行時のつまづき予防や立位姿勢の安定等を目指しましょう!



① 前に浮かす
③ ①～②をくりかえす



② 後ろに浮かす

～ポイント!～

てすりやイス(イスの背)を持ちカラダを安定させ、足を前後に振り、次第に振り幅を大きくしていきます。

エネルギー119kcal タンパク質 8.59g
食物繊維 1.39g 1人前



【材料】※2人前
アスパラ 1束 ホタテ(貝柱) 3~4個
長ねぎ 1/2本 しょうが 1/4かけ
酒 大さじ2 塩 小さじ1/3
コショウ 少々 サラダ油 大さじ2

【作り方】

- ①アスパラは根元のかたい部分をピーラーでむき、長さ4cmに切る。ホタテは厚みを2~3等分に長ねぎは斜め薄切り、しょうがはせん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1を熱してアスパラを炒め、酒大さじ1を加えて蓋をし、2~3分蒸す。火が通ったらいったん取り出す。
- ③フライパンに残りのサラダ油大さじ1を熱し、長ねぎ、しょうがを加えて炒め、香りがたったらホタテを加えて炒め合わせる。
- ④②を戻し入れて残りの酒大さじ1と、塩、コショウを加えて炒め合わせる。

春が旬のアスパラ。アスパラガスの穂先にはアミノ酸の一種であるアスパラギン酸を多く含みます。1束およそ300mg。市販の栄養ドリンクより多くのアスパラギン酸がとれ、疲労回復に効果が期待できます!(管理栄養士 主任研究員 竹島佳代)

アスパラとホタテの炒め物

栄養

