



食育インストラクター  
岡村麻純  
(おかむらますみ)

# 特集 みんなで楽しく 朝ご飯を食べよう

イラスト ゆきたけし



## 朝食を毎日しっかり 食べていますか？

忙しい朝、ついつい食事が後回しになり、お菓子を食べて済ませてしまったり、時にはまったく食べなかったりしていませんか？調査によると20代から30代の男性は30%の人が朝食を食べていないそうです。※1

人間の体は1日3回の食事をする事でリズムをつくっています。食事の理想は、おなかがついたときに食べたい物を食べたい量だけ食べるのではなく、毎日決まった時間に、栄養も量もバランスを取って食べるということです。

その中でも、朝食はとても重要です。人間は太陽の光を浴び、朝食を食べて体の代謝を高め、体温が上がることで目覚めることができます。また、朝食を食べないと他の食事摂取量が上がリ、太りやすくなるともいわれています。他にも、朝食を食べないと集中力が

昼食  
12時

朝食  
7時

夕食  
19時



## 朝食が 大切な理由とは？

低下することも分かっており、朝食を食べる子どもと食べない子どもとでは、ペーパーテストの成績に差が出るという調査結果もあります。

なぜそこまで朝食は大切なのでしょう。

人間の体をコントロールしているのは脳です。脳は他の臓器とは違い、糖質であるグルコースのみをエネルギーとして利用して機能しています。糖質は食後約4時間でほぼ吸収されます。その後、長時間食事をせず、糖質が不足すると、今度は肝臓が一時的に蓄えている糖分からグルコースを作り出し、脳へ送ります。しかし肝臓が貯蔵できる糖質はわずか半日分ほど。そのため、朝食を食べずに、夕食から次の日の昼食まで長い時間が空くと、夕食からの糖質と、肝臓に蓄えられている糖質を合わせても、脳へエネルギーを補給し続けることができなくなります。

その結果、血糖値が低下し、脳の働きが悪くなってしまうのです。特に育ち盛りで脳の働きが盛んな子どもたちにとって、朝食から取るエネルギーがいかに重要であるかが分かります。夕食が遅くなってしまった場合は無理せず軽く済ませ、翌朝にしっかりと食べることを優先してほしいと思います。

※1 [http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna\\_navi/](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/) (農林水産省「みんなの食育」)

