



# 朝食をとりましょう

## 朝食を大切にしましょう

朝食をしっかりとることによって、1日を気持ちよくスタートすることができます。また、脳にエネルギーを補給し、睡眠中に下がった体温を上昇させ、いきいきと活動を始めることができます。「時間がない」、「食欲がない」という理由で、朝食を抜く人が少しずつ増えています。特に、小学生より中学生、中学生より高校生と、年齢があがるにつれて、増える傾向にあります。

朝食は、1日をスタートさせる大切な食事です。毎日きちんととるようにしましょう。

## 朝食ではどんなものを食べればよいのでしょうか

脳は、ご飯やパンなどにふくまれる炭水化物をエネルギーとして使います。そして、体を十分に動かすためには、それに加えて、たんぱく質、無機質、ビタミンもとりましょう。

### ●簡単な朝食メニュー●

たまのお休みの日の朝食は自分で用意してみてもいいかもしれません。簡単な朝食メニューを紹介します。

#### ふりかけチャーハン

1人分386kcal  
塩分0.4g  
たんぱく質11.2g

##### 【材料】 1人分

ごはん 茶わん1ぱい  
ふりかけ(市販品) 1袋  
キャベツ 1枚  
卵 1個  
サラダ油 小さじ1

##### 【作り方】

- ・耐熱ボウルやどんぶりに、卵を割り入れ、サラダ油を加えて、ときほぐす。
- ・ごはんを加え、キャベツのざく切りをのせ、ふりかけを散らす。
- ・ラップをして、電子レンジで強3分加熱。
- ・とりだして、さっくり混ぜる。

#### ピザトースト

1人分278kcal  
塩分1.9g  
たんぱく質14.3g

##### 【材料】 1人分

食パン(6枚切り) 1枚  
トマト 1個  
ハム 2枚  
ピザ用チーズ ひとつまみ

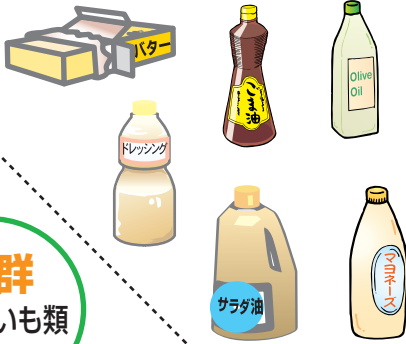
##### 【作り方】

- ・アルミホイルに食パンをおき、ハムと幅1cmに切ったトマトを重ねてのせる。
- ・チーズをバラリとふりかけて、オーブントースターで3~4分焼く。



**6群**  
ゆ し  
油 脂

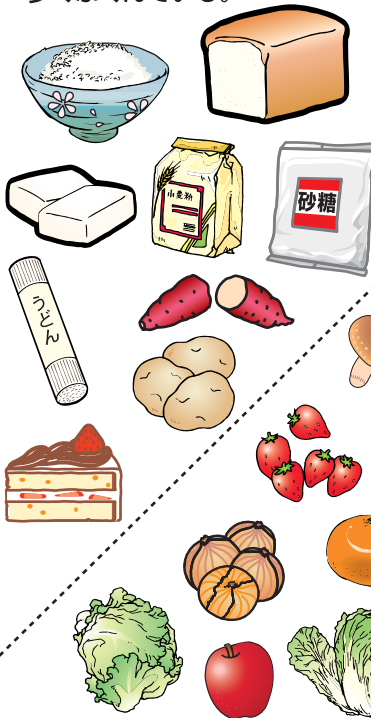
脂肪しつをおもな成分とする食品。バターなどの動物性油脂と、ごま油などの植物性油脂に分けられる。マヨネーズやドレッシングなど、油脂を多く含む食品は、この群に分類される。



**5群**

穀類・いも類  
・砂糖

炭水化物をおもな成分とする食品。穀類は、たんぱく質やビタミンB<sub>1</sub>もふくんでいる。いも類は、ビタミンCや食物繊維を多くふくんでいる。



**4群**

その他の野菜  
・果物

色のうすい野菜をその他の野菜といい、ビタミンCやカルシウムをふくんでいる。果物には、ビタミンCが多い。また、食物繊維せんいも多くふくまれる。

たんぱく質をおもな成分とする食品。魚・肉・卵などの動物性食品と、豆・豆製品の植物性食品とに分けられる。脂質や無機質、ビタミン類も多く含む。大豆はとうふやみそなどに加工すると消化がよくなる。



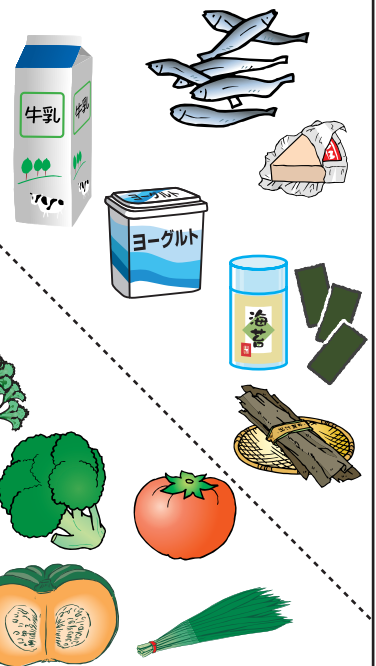
**1群**

魚・肉・卵・  
豆・豆製品

**2群**

牛乳・小魚  
・海藻

カルシウムを多く含む食品。牛乳・乳製品には、たんぱく質やビタミンB<sub>2</sub>も多くふくまれている。小魚は無機質のほかたんぱく質も多く含む、海藻はよう素も多くふくんでいる。



おもに  
体の組織を  
つくる

おもに  
エネルギー  
となる

おもに  
体の調子を  
整える

**3群**

緑黄色  
野菜

にんじんやほうれんそうのような、色の濃い野菜を緑黄色野菜といい、カロテン（ビタミンA）を多く含む。ほかにも、ビタミンCやカルシウム、食物繊維などをふくんでいる。

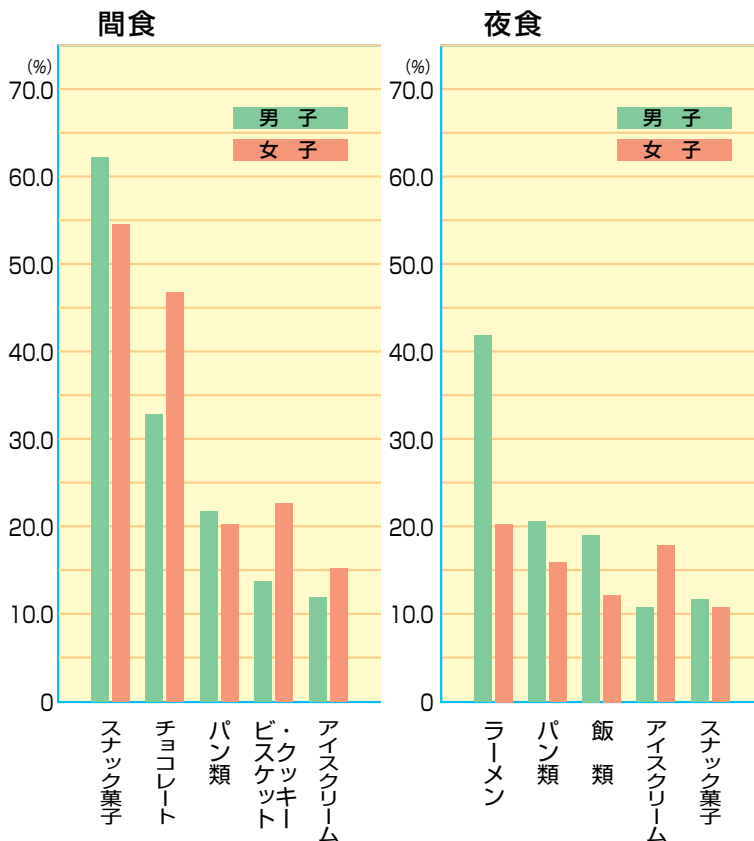
# 間食・夜食について 考えてみましょう



## 食べる量やタイミングに注意しましょう

間食や夜食は、勉強や運動で疲れたときにとると、気持ちをリラックスさせることができます。でも、間食や夜食をとりすぎて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかり食べられなくなっている人はいませんか。

食べる時間を考えてじょうずにとることが大切です。



中学生がよくとる  
間食・夜食

果物、牛乳・乳製品も、  
おすすめです。



(日本体育・学校健康センター「平成12年度児童生徒の食生活等実態調査報告書」より)

上のグラフから、間食・夜食ともに高脂肪、高エネルギーのものが好まれていることがわかります。1日の栄養所要量をもとに、自分の生活にあった間食や夜食について考えてみましょう。

## 栄養成分表示をよく見て選びましょう

お菓子などの加工食品の袋の裏側を見ると、栄養成分が載っているものが多くなりました。このお菓子のエネルギーはどれくらいあるのか、というように表示をよく見て選びましょう。

ポテトチップスの例

主要成分 1袋(90g)当たり	
エネルギー	499kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	31.7g
炭水化物	49.2g
ナトリウム	320mg
(食塩相当量 0.9g)	

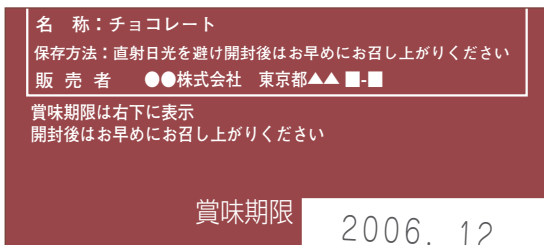
アイスクリームの例

主要成分 1個(80ml)当たり	
エネルギー	144kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	6.4g
炭水化物	18.6g
ナトリウム	8.8mg

## 賞味期限・消費期限を確認しましょう

賞味期限は、おいしく食べることができる期限を表し、お菓子やインスタント食品など、日もちのする商品に示されています。

消費期限は、安心して食べられる目安が日にちや時間で表されており、おにぎり、サンドイッチ、お弁当など傷みやすい食品に示されています。食品を選ぶときの参考にしましょう。



## 夜 食

中学生になると、勉強などで夜遅くまで起きていることが多くなり、夜食をとる人もいると思います。しかし、夜食は十分に考えてとらないと、胃腸に負担をかけ、翌日の朝食を抜くことにもつながりますし、肥満の要因となる恐れもあります。もし夜食をとるならば、できるだけ消化のよいものを選びましょう。

消化のよい  
夜食の例



ホットミルク



ミルクココア



プリン



茶わんむし



うどん



おかゆ、そうすい