



下仁田こんにゃくイメージキャラクター

# SHOCK 『食』をおこそう



下仁田町商工会青年部のイメージキャラクター



図1.朝食の摂取状況（保育園児・小学生・中学生）

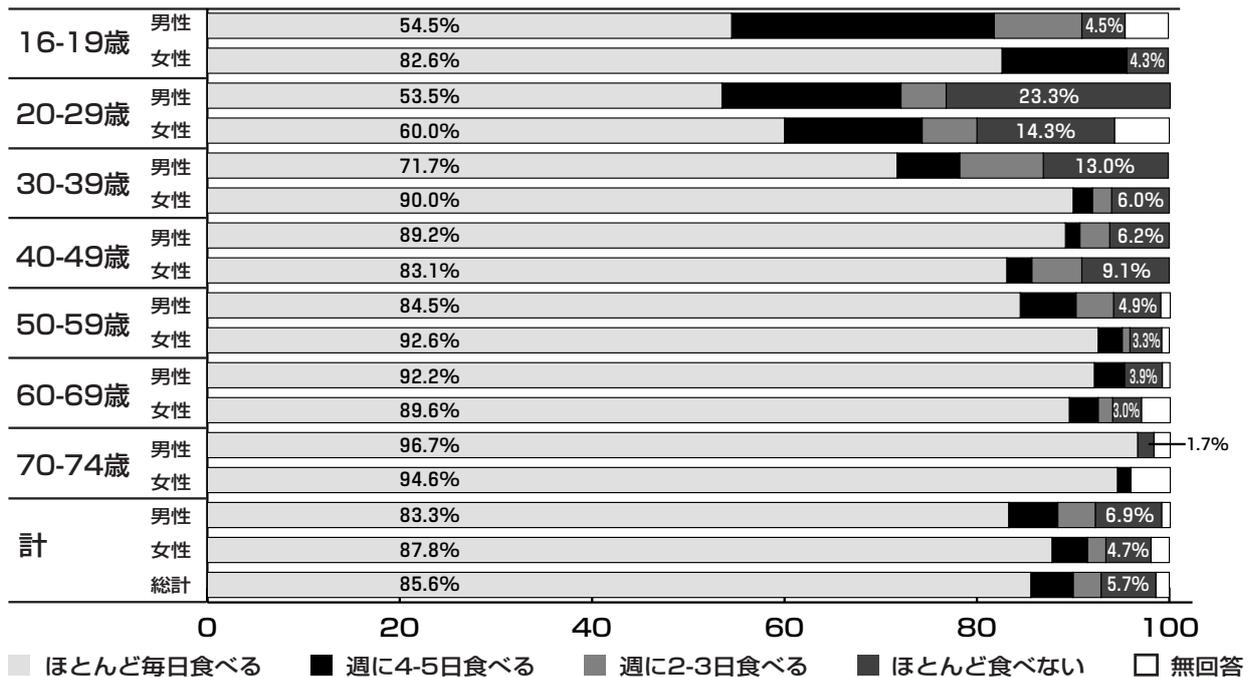


図2.朝食の摂取状況（16歳～74歳男女）

## 『しっかり朝ごはん食べていますか?』

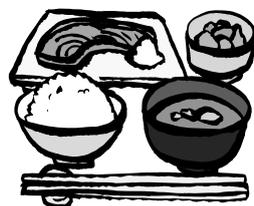
朝食には、眠っている間に下がった体温をもどす、脳の動きを活発にするなどの役割があり、朝食をとらないと、ほかの食事の量が増えたり、間食が多くなったりするなど肥満の原因にもなります。

下仁田町の皆さんの朝ごはんの摂取状況を調べた結果(平成23年度~24年度)を右図に示しました。

## 『20代は 食べる時間がない?!』

結果を見ると、図1の保育園児、小学生、中学生まではほとんどの人が朝食を摂っていましたが、図2の高校生ぐらいから毎日朝食を摂る人は少なくなり、20代の男性では、およそ23%の人が「ほとんど食べない」状況でした。

食べない理由は、「食べる時間がない」「食欲がない」「朝食の準備が間に合わない」の順でした。



## 『イイこと、ありますよ!!!』

なぜ朝食をすすめるかと言いますと、朝食にはイイことがたくさんあるからです。

### ・イイこと その① 体も脳も活動状態

朝食をとるとすぐに体温が上がり、午前中から体も脳も活動状態になり活発に働くので眠気も防止できます。また、排便なども促され、体調が整えられます。

### ・イイこと その② 集中力アップ

脳のエネルギー源であるブドウ糖は肝臓で合成されますが、約12時間しか蓄えられないといわれています。

例えば夕食を午後8時に食べて、翌日朝食を食べないと、昼食まで16時間あるため、朝8時から12時の間は脳がエネルギー不足となり、イライラしたり、集中力がなくなります。実は、毎日朝食を食べる子のほうがペーパーテストの得点が高いことも明らかになっています。朝食でブドウ糖のもととなる主食(ごはんやパンなど)をとることが大切なのです。

### ・イイこと その③ 肥満予防

朝食を食べないと1回の食事量や間食が増えて食べ過ぎにつながります。結果的に肥満になる可能性が高くなります。ダイエットしたい方も、朝食は抜かずにバランス良くしっかり食べて、夕食を軽くした方が効果が期待できます。

## 『朝食をとるための工夫は・・・』

### ①早寝・早起き

体が目を覚ますのにかかる時間は、15~20分。朝食の20分前には起きる。元気に早起きするためには、たっぷりの睡眠をとることが必要。夜ふかしはしないで、決まった時間にふとんに入りましょう。

### ②体を目覚めさせる

カーテンを開け太陽の光をあびたり、体を動かすと体が目覚め、消化器官も動き始めます。体内時計のリセットには太陽の光が必要です。

### ③夜食や深酒は控える

夕食は寝る3時間前までにすませると、胃の中がすっきりして心地よい睡眠が得られます。アルコールを分解するには、日本酒1合あたり3時間必要と言われていています。夜食や深酒は控えて、質の良い睡眠をとると翌日元気に過ごせます。

### ④みんなそろって、楽しく食べる

会話のある食卓は楽しく、1日のパワーのもとになります。できるだけ、家族そろって楽しく食べましょう。

