

# 食育通信

令和7年5月号  
相模原市食育推進プロジェクト会議発行  
相模原市食育推進  
マスコットキャラクター サガピー



## ～朝食の大切さを知ろう～



今月の食育通信は、「朝食の大切さを知ろう」をテーマにお届けします。

皆さんは朝食を毎日食べていますか。朝食を食べることは、体にとってとてもよいはたらきがあります。また、1日を元気に過ごすためには、「早寝、早起き、朝ごはん」の生活習慣を身に付けることも大切です。朝食の大切さを理解して、自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

### 朝食の効果

#### ①体温や脈拍の上昇効果

私たちの体は、口の中に物が入ってくると消化器官が動き出します。朝食をとることにより、消化器官（筋肉でできている食道や胃、腸など）が運動を開始し、その運動によって得られた熱が体温の上昇を助け、脳をはじめ体中が活動を行うための準備を整えます。



#### ②エネルギー源の確保

私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、起床時はエネルギーや、エネルギーを作るために必要な栄養素が少なくなっています。そのため、朝食で午前中に使うエネルギーや栄養素をとる必要があります。



#### ③便秘の予防

胃の中に食べ物が入ってくると大腸がぜん動運動を起こし、排便を促します。朝食をとることで排便のリズムが作られます。朝食を抜く習慣があると便秘の原因となることがあります。



#### ④体温維持の効果

朝食を食べると、寝ている間に低下した体温が上昇し、午前中、体温が上昇した状態を維持することができます。朝食をとらないと、エネルギーや栄養素が不足しているため、体温を上昇させ、維持することができません。体温をうまく上げられないと基礎代謝量が減ってやせにくい体になったり、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど心身の不調の原因になります。

### 体内時計をコントロールしよう！

人は、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。この「体内時計」を正常にはたかせるために大切な3つのポイントを意識して生活しましょう。

#### 〈3つのポイント〉

- ①朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること
- ②規則正しく1日3食の食事をとること
- ③昼間は外で活動をする



### 朝食で学力・体力アップ！

朝食を毎日食べている人は、食べていない人に比べて、**学力や体力・運動能力が高い傾向にある**ことが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって、勉強も運動も頑張りましょう！



### 食欲がないときはどうすればよいの？

まず前日の生活をふりかえってみましょう。夜遅くに何か食べていたり、寝る時間が遅くて生活習慣が乱れたりしていませんか。まずは早寝、早起きを心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムを整えましょう。

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探求と社会への広がり」朝食の効果を知ろう！（教材5）

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/eiyuu/20220216-mxt\\_kouhou02-1.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyuu/20220216-mxt_kouhou02-1.pdf)

家庭とつながる新食育ブック①子どもの食と健康（少年写真新聞社）

次号は、「よくかんで食べよう」についてお届けします。