

# ◆◆◆早寝 早起き 朝ごはん◆◆◆



(公社)全国学校栄養士協議会  
<http://www.zengakuei.or.jp/> TEL.03-5410-9160

## 朝食を食べないと…

### ●昼食までエネルギー不足が続きます

脳はエネルギーを蓄えておくことが出来ません。朝はエネルギー不足の状態なので、朝食でエネルギーを補給しないと、集中力や思考力の低下に繋がります。

### ●体温が低く活動しにくい体になります

体温が上がらないと、病原菌に対する免疫が低下し、風邪などの病気にかかりやすくなります。

### ●便秘の原因にもなります

体が目覚めず、内臓の働きも低下します。そのため、排便が促されず、便秘になりやすくなってしまいます。

### ●肥満症になります

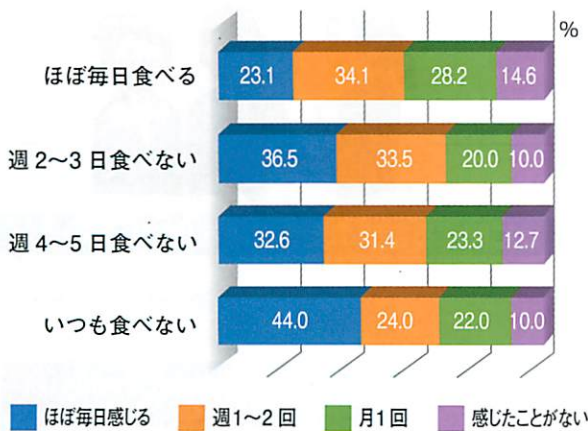
空腹の状態が長時間続くと、体が低栄養に備えて脂肪を蓄えようとするので、太りやすくなります。



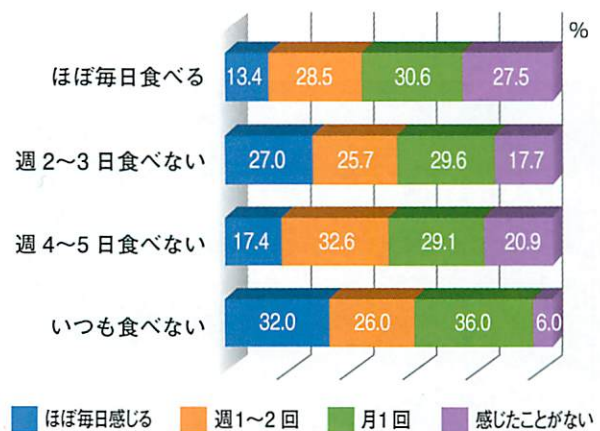
## 中学生の食生活の状況を見てみると…

平成23年度に本協議会が行った全国調査結果でも、朝食を食べないと体のだるさを訴えたり、イライラしたりする生徒の割合が増えるという結果が出ています。

「朝食を食べているか」と「体のだるさや疲れ」の関係



「朝食を食べているか」と「イライラする」の関係



(平成23年度 中学生の食生活に関する調査報告書)

朝食を食べると健康のためによいということは理解していても、「もう少し寝ていたい」「朝食を摂る時間がない」「食欲がない」などの理由から、朝食を食べない人がいます。朝食を食べると、1日の生活リズムが整いやすくなり、規則正しい生活を送ることができます。

気持ち良く1日をスタートさせるためにも、朝食を食べるようにしましょう。

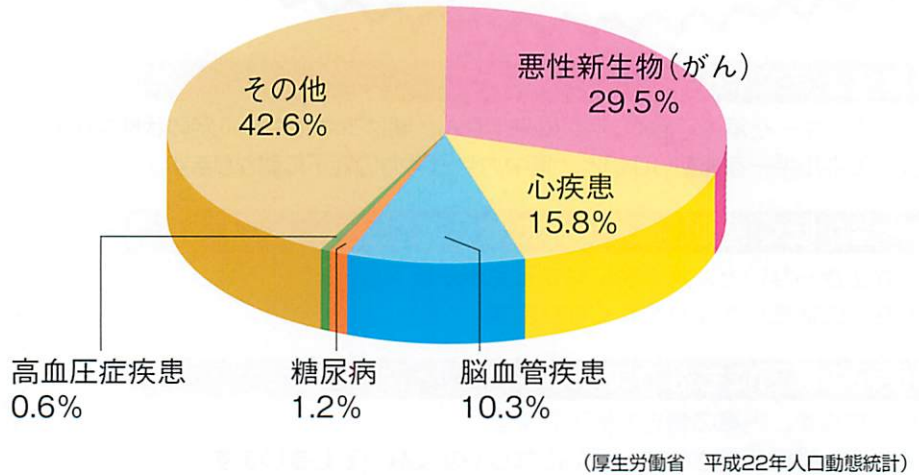


# 将来、生活習慣病に罹らないために

生活習慣病は、毎日のよくない生活習慣の積み重ねによって、引き起こされる病気です。下のグラフを見てもわかるように、日本人の3分の2近くが、この病気で亡くなっています。よくない生活習慣とはバランスがとれていない食事内容や運動不足、喫煙、飲酒の習慣などが挙げられます。生活習慣病は以前からある病気ですが、近年は患者数が増えていることや低年齢化していることが、深刻な社会問題となっています。



## 死亡原因のグラフ



## いつやるの？

中学生は心身ともに大人へと発達する成長期であり、将来の「生活習慣病が芽生えてしまう」時期でもあります。食品が豊富に出回り、食べたいものを容易に口にすることができる時代になったことは喜ばしいことです。

しかし、脂質や塩分が多い食事や、カルシウムや鉄が少ない食事など、栄養バランスが悪い食事を摂り続けていると、生活習慣病になる可能性が高くなります。

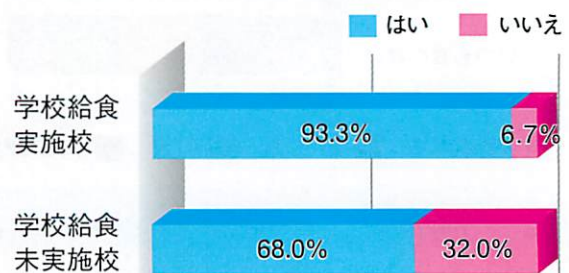
そこで、成長期である中学生には適切な栄養をバランスよく摂取させられるようにしたり、食育を充実させたりすることはとても有意義なことです。

このことは、いわば将来への投資といえます。

## 今でしょ！



## 食に関する指導の全体計画を作成しているか



(公益社団法人全国学校栄養士協議会 調査による)

今回の本協議会の調査では「中学校の食に関する指導に係る全体計画を作成しているか」という問いに対して、「作成している」と回答したのは、学校給食未実施校では68.0%、学校給食実施校では25ポイントも上回る93.3%でした。

学校給食を実施している小学校は99.2%なのに対して中学校では85.4%(H22年度)にとどまっています。将来にわたり、健康に生活できるように学校給食の実施率を高めることで大きな効果が期待できます。