

# 『生活アッフ』だより

2017. 6. 7  
貝塚市立中央小学校

6月は、生活アッフ月間です。中央小学校では、「早ね、早おき、朝ごはん、心のコもったあいさつ」に取り組んでいます。

## 朝ごはん、大切です！



朝食欠食率が高いのは、  
男性は・・・30代・25.6%、20代・24.0%  
女性は・・・20代・25.3%、30代・14.4%

厚生労働省は、2016年11月14日、「平成27年国民健康・栄養調査」の結果を発表しました。

それによると、成人の朝食欠食率は、男性が30代、女性は20代をピークとし、それ以降は歳を経るにつれて減る傾向だそうです。

## 子どもには、朝ごはんが必要です！

成人においては個人差があり、朝食を摂らない方が健康的に過ごせるという健康法もあるようですが、一般的には朝食を摂らないと生活のリズムが崩れ、肥満・脂質異常症等の生活習慣病の発症など、体調にはマイナスの影響を及ぼすといわれています。

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」の結果を見ると、1～6歳の子どもの朝食欠食率が年々増えているそうです。20代や30代の朝食欠食は、仕事の忙しさやダイエット等で朝食を抜いていることが考えられますが、成長期の子どもたちには、朝ごはんは必要なものです。



## 朝食と学力

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。そのため、朝にはエネルギーやエネルギーをつくるために必要な栄養素が少なくなっています。

さらに、寝ている間の新陳代謝にも栄養素が利用されます。朝食により、就寝中に使われたエネルギーや栄養素を補充することができます。特に、脳で使われるエネルギーはブドウ糖からのみ補充されますが、肝臓に蓄えられているブドウ糖は約12時間分しかありません。

朝食を食べないと、前日の夕食から昼食まで12時間以上供給がないことになるので、朝食の摂食状況が学力と相関するといわれています。



## 便秘の予防

最近、子どもの便秘が増えているそうです。朝食を食べることにより、排便のリズムが作られます。胃の中に食べものが入ってくると、その信号をうけて大腸がぜん動運動を起こし、便をS字結腸から直腸へ送り出します。

朝食欠食により、生活リズムが乱れ、それが便秘の原因となることもあります。

