



スポーツ食育LABneo

朝ごはんから始めよう!

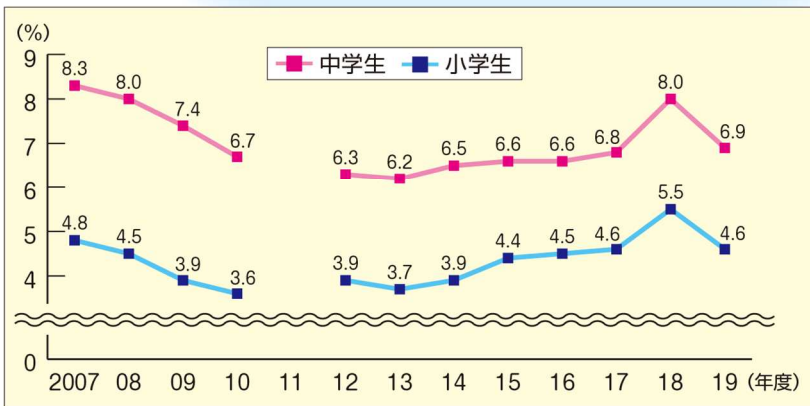
朝食は1日の始まり、頭や体を起こすウオーミングアップの役割があります。私たちは寝ている間にもエネルギーを消費しているため、朝起きたときは脳のエネルギー源となる血糖値が低く、思考能力や体温などが低下している状態です。つまり、朝食を食べないと脳にエネルギーが行き届かず、体も十分に目覚めず、勉強や運動をする準備が十分に整っていないということになります。このような状態で授業や運動を行っても集中できず、さらにけがなどにもつながってしまいます。文部科学省やスポーツ庁の調査によると、朝食を毎日食べている子どもの方が学力テストの平均正解率が高く（朝食を食べると学力が上がるということではありません）、また新体力テストの得点も高い傾向にあることなどが報告されています。

また、体内時計は1日約24.5時間になっており、実際の1日（24時間）とは異なります。そのため、体内時計通りに時間を過ごすとは徐々に夜型になって生活のリズムが崩れてしまい、乱れすぎると肥満や思わぬ病気になってしまう可能性があります。朝食を食べることで1日の新しいスタートであることを脳や体にスイッチを入れることができ、体内時計をリセットすることができます。

なお朝食を欠食する子どもの割合については、2020年までに0%にすることが国の目標とされていますが、増加傾向が心配され、さらに小学生と比較して中学生の方が朝食の欠食が多いことが報告されています（平成30年度『食育白書』）。

朝食を欠食することがある場合は、まずはなぜ食べられないのか原因を考え、食べる習慣をつけること。次のステップとして食事内容を考えることが重要です。また、朝ごはんを食べているといっても、その朝食が菓子パンだけで終わっていたとしたら問題です。

子どもの朝食欠食率の推移



資料：文部科学省
「全国学力・学習状況調査」

グラフ注：
1) 朝食を「全く食べていない」及び「あまり食べていない」の合計。
2) 小学6年生、中学3年生が対象。
3) 2011年度は、東日本大震災の影響等により、調査を実施していない。

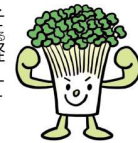
サヨリ

漢字で「細魚」または「針魚」と書かれるほど、スマートな体をした魚です。サヨリが店頭に並ぶようになると春の訪れを強く感じます。その姿は銀色にキラキラ輝き、細長い口先も特徴的です。高級魚の1つですが、海釣りでもよく釣れます。味は上品で、細造りの刺し身にするると「見た目もうまい」と言われるほどの人気があります。しかし、そのきれいな外見に反し、サヨリの内臓を覆う膜は真っ黒で、「サヨリの腹黒（はらぐろ）」ともいわれ、言葉と行動が裏腹な人を揶揄するときによく使われます。でも、多くの魚の内臓膜は黒く、サヨリにとってはとんだ言いがかりでしょう。



ブロッコリースプラウト

「スプラウト」とは、植物の新芽のことです。種には成長するための栄養が多く含まれていますが、硬い外皮のある種のままでは吸収されにくく、また発芽で作られる栄養素もあるため新芽に注目が集まり、いろいろな食品が開発されています。かわいれ大根、もやし、アルファルファ、発芽玄米などがスプラウトとしてよく食べられていますが、最近、ブロッコリーを発芽させた「ブロッコリースプラウト」もお店で見かけるようになりました。ブロッコリースプラウトには、がんの予防効果が期待される「スルフォラファン」が、成熟したブロッコリーよりも多く、そのままでも食べる手軽さから、年々利用が増えてきています。



「しらす」あれこれ

しらすは、いわし、あゆ、うなぎなどの透明で白っぽい体をした稚魚（魚の赤ちゃん）の総称です。とくにいわしの仲間のカタクチイワシやマイワシの稚魚を、薄い塩水でゆでて干したものを「しらす干し」といいます。しらす干しの中でも、関西ではよく干されたものが好まれ、「ちりめんじゃこ」とよばれます。関東では軟らかいものを「しらす干し」、硬いものを「ちりめんじゃこ」といって、区別しています。また生のしらすは、水揚げされたときのドロツとした状態から、「どろめ」ともよばれます。



サンドイッチデー

3月13日は、「サンドイッチデー」です。2個の3（さん）に、1（いち）が挟まれていることから、「サンド1」としやれて、この日になったそうです。サンドイッチは、トランプゲーム好きのイギリスのサンドウィッチ公爵が、ゲームをしながら食べられるものとして作らせたものがはじまりといわれます。じつは、この日は別に、11月3日も「サンドイッチの日」となっています。この日は、このサンドウィッチ公爵の誕生日であることと、「11（いい）3（サンド）」という語呂合わせから決められたそうです。おもしろいですね。



