

◎朝ごはんから始めよう!



朝は忙しいから…と言って朝食を抜いていませんか? 寝ている間も絶えずエネルギー(ブドウ糖)を消費している私たちの脳。朝ごはんを食べることでエネルギーを補給し、脳とからだを目覚めさせましょう。主食となるごはんなどにはブドウ糖が多く含まれており、朝から勉強や仕事に集中できます。

朝ごはんを食べる人は睡眠の質がよい人が多く、不眠傾向の人が少ないことが報告されています。また、朝ごはんは消化器官を刺激して排便を促す働きもあります。生活リズムを整えて、スッキリ元気な1日を過ごしましょう!



集中力・記憶力が低下する



イライラする



思うように動けず
けがをしやすくなる

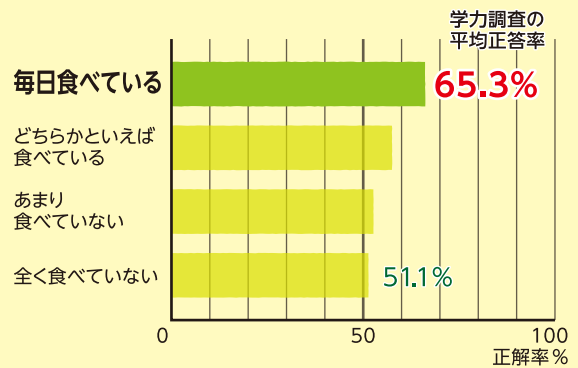


食事の回数が減って
脂肪を蓄えやすくなる



朝食摂取と学力調査の
平均正答率との関係(小学6年生・国語)

〈質問〉朝食を毎日食べていますか?



※出典：文部科学省「令和3年度 全国学力・学習状況調査」

食育ミニ講座

お手本は日本の食生活

人の生涯の食習慣は、幼少期に好きになった食べ物の組み合わせでつくられていく、という話を聞いたことがありますか? つまり、幼少期から好きな食べ物は大人になっても好き、逆に嫌いなものは大人になっても苦手なことが多いのです。そして重要なのが、周りからの働きかけ次第で、好きなものがどんどん増えていくこと。幼い頃から偏りなく食べる機会が多いほど「好き」は増えていくのです。

では、私たちにとって偏りのない理想の食事とは…? それはいわゆる和食の「一汁三菜」です。お米を主食に、魚や野菜、汁物をバランスよく摂取できる和食は、世界中から優れた食事スタイルとして知られています。

お米は体のエネルギー源となる炭水化物が多く摂れ、



魚、豆類、野菜などさまざまな食材を相性がいいのが特徴です。しかし残念なことに、近年日本のお米の消費量は減少傾向にあり、休耕田の増加、食糧自給率の低下は深刻。しかし一方で、安心・安全な食材を求める意識が高まり、和食の良さも再認識されています。

「毎日何品もおかずを作らなきゃ!」と、気負わなくて大丈夫。無理せず、少しずつ和食を定番にしませんか。

◎野菜を食べよう! 1日350g

1日に必要な野菜の量は、野菜を主材料としたお浸しやサラダ等の副菜なら5~6皿に相当します。

県内では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合は42.3%*。野菜不足は、栄養バランスの偏りや生活習慣病などの観点からも問題となっています。

日頃から積極的に野菜を食べる習慣を身につけましょう。



*出典：令和3年度三重県庁e-モニターアンケート結果から

◆いろいろな野菜メニュー

煮物



具だくさん味噌汁



生野菜



和え物



炒め物



「野菜を1日5皿食べよう!」という人多く感じますが、汁物や和え物などいろいろな調理法や味付けで、楽しみながら上手に食べたいですね。

◎いざという時のためのローリングストック



普段から少し多めに食料や日用品などを買って置き、消費した分だけ買い足していくことで、常に一定量を家庭に備蓄しておくことを「ローリングストック」といいます。

食べ慣れたものであれば災害時の安心や健康維持にもつながり、定期的に消費と購入を繰り返すことで常に鮮度を保てます。食料品や飲料水の備蓄量の目安は一人当たり1日1リットルを3日分。缶詰やレトルト食品、ひじきやおさのりなどの乾物ははじめ、長期保存が可能な食料品がたくさんあります。

また、ローリングストックは生活用品の備蓄にも役立ちます。ウェットティッシュ、乾電池、カセットコンロやガスボンベの備蓄もしておきましょう。

