

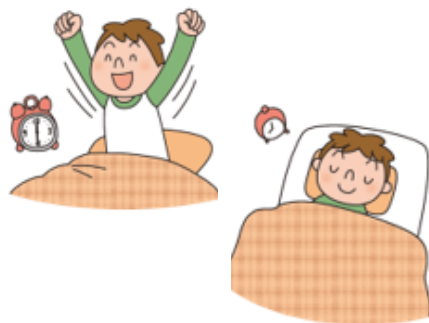
中学校食育だより

2025.10

藤沢市栄養教諭連絡会

朝食で体内時計の調整を！

朝食は1日をスタートさせる大切な食事です。朝食をおいしく食べられているかどうかは、毎日の健康状態をチェックする重要なポイントになります。寝不足などで生活習慣が乱れて体調を崩すと、食べる量の減少とともに「おいしい」という感覚が鈍くなります。このようなときは、まず体のリズムを取り戻すことに注意し、食べ物がおいしいと感じられるように体調を整えることが大切です。



*体内時計とは？

人間の体は1日の中で、朝目覚めて夜になると眠くなり、体温が上昇や下降をするなど、あるリズムに従って活動しています。これを生体リズムといいます。この生体リズムを体の中で1日24時間に調整し、コントロールしているのが「体内時計」というしくみです。

*時間によって体の中の活動が変わる！

体内時計に従った体の動きにより、食べ物の栄養が体に吸収されやすい時間や、骨や筋肉などの体づくりが集中して行われている時間があることがわかってきました。また、体内時計に反し、昼と夜が逆転した生活や不規則な食生活を続けることは、睡眠障害や肥満・低体温などの原因につながるともいわれています。



*朝の光と朝食で体内時計を正確に！

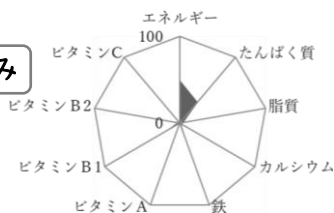
人間の体内時計は1日の24時間より少し長めです。朝の光を浴びることで、毎日ずれを調整しています。さらに、朝食を決まった時間にしっかりとることが、体内時計を正確に保つために大切です。

朝食をパワーアップ！ ※中学生の食事摂取基準の1/3を100%としました。

1 朝食を食べていない人は、まず主食を食べよう！

まず、毎日朝食をとる習慣をつけることが大切です。ごはんやパンなどを食べることから始めましょう。

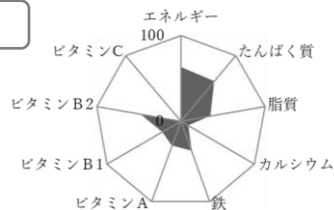
ごはんのみ



2 主食に主菜を加えてみよう！

ごはんやパンだけの人は、おかずも食べましょう。主菜を組み合わせることで、たんぱく質がとれるようになります。

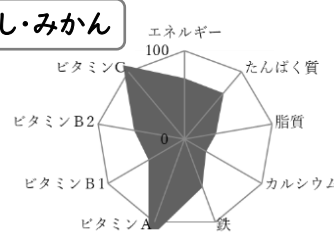
+ 卵焼き



3 主食・主菜に、副菜・果物を加えよう！

不足しがちな野菜や果物を加えてみましょう。ビタミン類や食物繊維がたくさんとれるようになります。

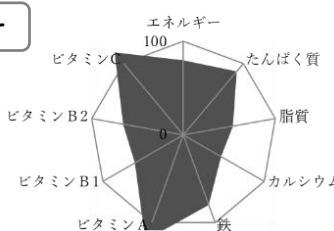
+ おひたし・みかん



4 主食・主菜・副菜に汁物を加えよう！

汁物は具たくさんにすると、様々な栄養をとることができます。寝ている間に失われた水分を補給するためにも、汁物は役立ちます。

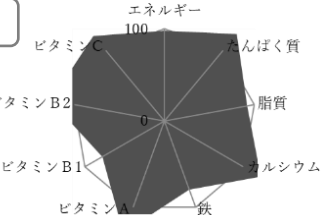
+ みそ汁



5 乳製品をとりましょう！

カルシウムをとることも大切です。コップ1杯の牛乳や、ヨーグルト、チーズなども積極的にとりましょう。

+ 牛乳



理想の朝食が完成！