

# 食育だより

令和5年度3月

座間市栄養士会

食べるだけで学力や体力もアップする！

## しっかり食べよう朝ごはん！



朝起きた時の脳と体はエネルギー切れの状態です。朝ごはんを食べると1日活動するために目覚めるきっかけになり、元気に過ごすことができます。全国学力・学習状況調査や新体力テストによれば、朝食を毎日食べている人と、全く食べていない人では学力テストで10～20点、体力テストで5～10点ほど点数に差があるという調査結果があります。朝ごはんを食べると、午前中の授業に集中して取り組み、体温もしっかりあがって活動的に1日を過ごせます。しっかり朝ごはんを食べて脳と体にスイッチをいれましょう！

### 令和5年度朝食アンケート結果

今年度も10月に座間市内の小中学校全校で朝食アンケートを実施しました。みなさんの通っている学校の結果、座間市内の結果、神奈川県内の結果を見比べてみましょう。(神奈川県内の調査は回答項目が同じでないため、参考として掲載します)

令和5年度 朝食アンケート		相武台東小学校	座間市内小学校 平均	神奈川県内小学校 平均 ※R4年
どのくらい	毎日食べる	86.1 %	83.2 %	86.7 %
	食べる日が多い	10.6 %	10.6 %	10.0 %
	食べない日が多い	2.2 %	3.7 %	2.5 %
	ほとんど食べない	1.1 %	2.2 %	0.8 %
内容(品数)	主食とおかずとデザート・飲み物	22.2 %	23.7 %	
	主食とおかず	27.5 %	23.4 %	43.4 %
	主食とデザート・飲み物	27.1 %	18.5 %	
	主食だけ	20.9 %	27.8 %	45.5 %
	デザート・飲み物だけ	1.9 %	2.6 %	3.4 %
	その他(菓子など)	0.4 %	1.2 %	
だれと食べる	家族全員	11.4 %	14.4 %	55.9 %
	大人がいる	46.6 %	37.8 %	
	子どもだけ	24.4 %	26.8 %	43.3 %
	ひとり	17.6 %	18.2 %	0.8 %
欠食理由	時間がいないから	66.7 %	35.7 %	25.4 %
	食欲がないから	33.3 %	33.5 %	44.1 %
	できていないから	0 %	5.7 %	
	その他の理由がある	0 %	5.9 %	

# トリプトファンで心も体も健康に

春は気候や環境が変化する季節で、心身の健康バランスが乱れやすくなる時期です。普段よりも、しっかり食事をし、ぐっすり睡眠をとって、健康に過ごしましょう。

必須アミノ酸のひとつである「トリプトファン」は心にも睡眠にもよい効果がある栄養素です。

トリプトファンがメラトニンになるまで約15時間かかります

## トリプトファン

必須アミノ酸という体のなかでは作れない栄養素なので、食べ物からとれないといけません。セロトニンとメラトニンの材料になります。

## セロトニン

やる気などの心の健康に影響するホルモンで、しあわせホルモンともよばれます。不足すると、いらいらしたり、不安になったりします。日光を浴びて、よく噛むことで活性化して、さらに効果がでます。

## メラトニン

別名で睡眠ホルモンともよばれます。夜になると分泌されて、ぐっすり眠れるようになります。不足すると、睡眠の質が低下して、疲れがたまりやすくなり、不眠症などの原因にもなります。



食事からとり入れたトリプトファンが夜に睡眠を促すメラトニンにかわるまで、約15時間かかるといわれています。そのため、トリプトファンは朝食できちんととることが大切です。

トリプトファンは豆腐や納豆などの大豆製品や、牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品、卵類、肉類、魚類などに多く含まれます。トリプトファンの量はそれほど多くはありませんが、バナナにはセロトニンの材料として必要なトリプトファン・ビタミンB6・炭水化物のすべてが入っています。どんなに忙しいときでも手軽に食べられるのでおすすめです。

お手軽な朝食レシピを紹介します！  
ぜひ作ってみてください

和食ではおにぎりの中に鮭などの食材をいれたり、納豆ごはんをしたりするだけでもかんたんにトリプトファンを摂取できます。

朝は忙しいことも多いので、前の日の夕食のスープやみそ汁をたくさん作っておくと、あたためるだけですぐに食べられます。



## 巣ごもりオープンサンド

《材料》(4人分)

食パン…4枚 卵…4個 キャベツ…4枚分  
ハム…4枚 ピザ用チーズ…適量  
バター・塩・こしょう…適量

《作り方》

- ① 食パンに薄くバターをぬります。
- ② キャベツは千切りにしておきます。  
(スーパーなどに千切りになっているキャベツもあります)
- ③ ①の食パンにハムをのせ、その上にキャベツをのせます。キャベツの真ん中をくぼませて、卵を割りいれます。
- ④ 全体にピザ用チーズ、塩、こしょうを軽くふって、トースターで8~10分焼きます。

※焦げそうなら、途中でアルミホイルをかぶせてください。

