



JUNIOR ATHLETE FACT SHEET

VOL.

02

スポーツをする成長期の子供の 強く健康な体をつくる朝食

日本の子供たちは世界的に見て、最も夜更かしをしていることで有名なことをご存じですか？TV、ゲーム、勉強など原因はさまざまですが「なんとなく夜更かししてしまう」子どもが最も多いようです。睡眠時間が短いため、朝起きてもボーっとしたまま朝食も摂らずに登校する子供が数多く見受けられます。朝食の欠食が目立つなか、朝食と私たちの生活はどのように関係しているのか、これまでに分かっていることを以下にまとめてみました。

食事の基本は主食と主菜、副菜を揃えることですが、初めからパーフェクトな食事はハードルが高いですね。少しずつ食べる量や品数を増やしていけば問題ありません。電子レンジや作り置き野菜などを上手く活用した、手軽に整えられる「おすすめ朝食メニュー」もご紹介しますので、活用してみてください。スポーツで思い切り活躍できる身体を作るためにも、朝ごはんを欠かさず食べる習慣を身に付けるようにしましょう。

朝食を毎日摂ることで これまでに分かっていること

- 1** バランスの良い食事を摂取している
エネルギーをはじめ多くの栄養素や多様な食品を摂取している
- 2** 良好な生活リズムを作る
早寝早起きの人が多く、不眠傾向の人が少ない
- 3** こころの健康と関連している
ストレスを感じにくく、家族や友人との関係を肯定する気持が強い
- 4** 学力・学習習慣や体力と関連している
学校の成績や体力測定の結果も良い

おすすめ朝食メニュー

主 食	 おにぎり 鮭・豆＆じゃこ・たまご焼 塩昆布＆乾燥小エビ など	 サンドイッチ たまご・サラダチキン キャロットラペ など
	 お茶漬け レンジ加熱したささみ 鮭・豆腐＆塩昆布 など	 ロールサンド ピーナッツバター＆バナナ ハム＆たまご など
卵・ 野菜 料理	 ココット ココットに卵、野菜、チーズを入れ、トースターで5分加熱する	 温泉玉子 器に卵、覆う程度の水を入れ、卵黄につまようじで穴をあけ、レンジで1分程加熱する
	 昆布あえ ブロッコリー、アスパラなどレンジで加熱し、塩昆布、ごま油であえる	 発酵野菜 野菜を切り野菜の2%の塩、20%の水であえて保存瓶に入れ、常温で2〜3日置く

References : 厚生労働省 e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-007.html> (2024年9月27日)
農林水産省 食育の推進 <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/chosyoku.html> (2024年9月27日)

【免責事項】弊社では、できるだけ正確な情報の提供を心がけておりますが、本ファクトシートで提供した内容に関連して、ご利用される方が不利益等を被る事態が生じたとしても、一切の責任は負いかねますので、ご了承ください。また、ファクトシートの内容は、事前に予告することなく、変更、修正し、または削除することがあります。

Copyright (C) FOOD CONNECTION. All rights reserved. 禁無断転載・複製