

栄養ニュース

毎月19日は
「食育の日」です。

令和8(2026)年 6月号 保護者のみなさまへ 大阪市立榎本小学校

初夏を迎え、気温や湿度が高くなる季節になりました。暑さに体が慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。元気に過ごすためには、早寝、早起き、朝ごはんの規則正しい生活が大切です。1日の始まりである「朝ごはん」の働きについて紹介します。

朝ごはんの働き

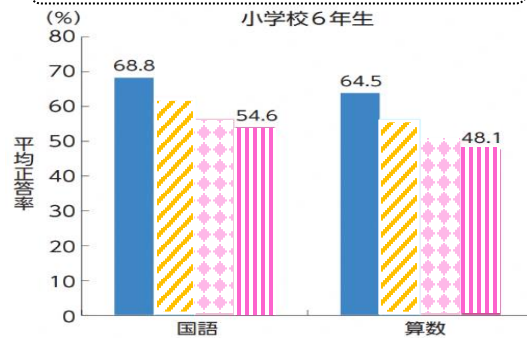
脳や体のエネルギーになる



朝ごはんは、英語で「breakfast」といいます。寝ている間は食べ物を口にしないため、体は「断食(fast)」の状態です。その断食を終える(break)食事であることから、「breakfast」という言葉になったと言われています。

脳や体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時にはエネルギーが不足した状態になっています。朝ごはんを食べることで、脳が活発に働き、集中力や記憶力の向上につながり、体も動かしやすくなります。朝ごはんを食べている児童のほうが、学力調査の平均正答率や体力合計点が高いという結果もあります。

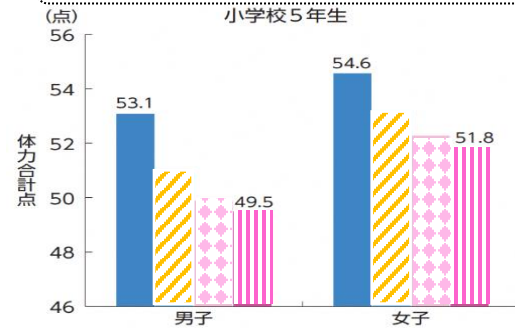
朝食の摂取と「全国学力・学習状況調査」の平均正答率との関連



資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和5年度)

■毎日食べている ■どちらかといえば食べている ■あまり食べない ■食べない

朝食の摂取と「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の体力合計点との関連

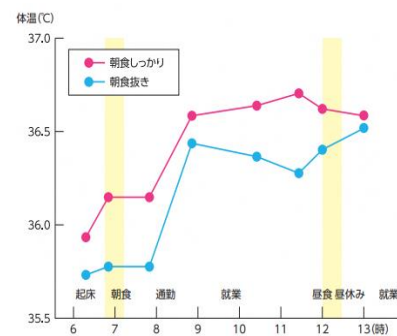


資料:スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣調査」(令和5年度)

体温が上がる

寝ている間は、体温が低くなっています。朝ごはんを食べることで、消化器官(筋肉)が動きはじめ、体温が上がり活動をする準備が整います。食べていない場合でも、通学などの活動により、一時的に体温は上昇しますが、エネルギーや栄養素が不足しているため体温を維持できません。

朝食摂取の有無と体温の変化



(鈴木正成「実践的スポーツ栄養学」文光堂より)

排便を促す

胃の中に食べものが入ることで、腸が刺激されて便が送り出されます。排便のリズムをつくることにより、便秘を予防し腸内環境も整えられます。

その他

朝ごはんを毎日食べる人は、早寝・早起きの習慣が身につく、睡眠の質も向上する傾向があることから、良好な生活リズムと関係しているという研究結果が報告されています。また、イライラする、物事に集中できないといった訴えも少なくなり、ストレスを感じにくくなるなど、心の健康とも関係があります。

朝ごはんを食べるために

朝、太陽の光を浴びて朝ごはんを食べることで、体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整いやすくなります。しかし、寝る直前に夕食やおやつを食べると、朝になってもおなかが空かず、朝ごはんをしっかりと食べられなくなることがあります。また、朝起きる時間が遅くなると、朝食の時間を十分に確保できません。毎日しっかりと朝ごはんを食べるためには、夕食の時間や内容に気をつけたり、早寝早起きの習慣を身につけたりすることが大切です。

朝ごはんをステップアップ!

朝食の内容を少しずつステップアップして、よりよい朝ごはんを目指しましょう。

何も食べていない人	何か一品食べている人	主食を食べている人	主食+一品食べている人	主食、主菜、副菜がそろっている人
果物、乳製品、主食のどれか食べやすいものから始めましょう。	一品が果物、乳製品だけの場合は、主食を取り入れましょう。	具だくさんのみそ汁やスープなど、おかずを一品追加しましょう。	もう一品追加して、主食、主菜、副菜がそろうようにしましょう。	すばらしい朝食です。乳製品、野菜、果物をプラスしてバランスアップしましょう。
ステップ1	ステップ2	ステップ3	ステップ4	ステップ5