

なぜ？ 朝食を食べないといけないの？

朝食を食べない理由は、「時間がない」「食欲がない」が多いと言われています。夜型の生活が増加してきたことが大きな原因と考えられています。あなたは朝食を食べていますか？

朝食を食べることの意味

○脳を活発に働かせる

脳はエネルギーの消費が大きく、寝ている間にも消費します。

朝食を食べないとすると脳にエネルギー(ブドウ糖)がいきわたらず、午前中は脳が活発に動くことができません。

当然仕事や勉強に支障をきたします。



○睡眠によって下がった体温を上げる働き

朝食を食べることで体温が上がり脳や体が目覚めます。

また、体温が上昇することにより血流が良くなり、体がスムーズに動くようになります。生き生きとした生活を過ごすためにとても大切です。

朝食を食べる余裕がなかったり、食欲がなかったら… 【参考例】



【用語の説明】

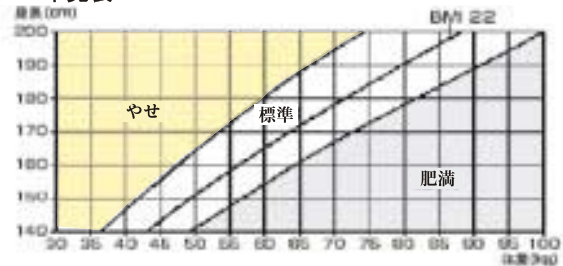
肥満の判定(日本肥満学会 肥満の判定より)

BMI(Body Mass Index = 体重(kg) / [身長(m)]²)を用いて判定(成人に適用)

BMIと判定

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5以上25.0未満	正常
25.0以上	肥満

BMI早見表



児童・生徒の肥満傾向者

学校医から定期健康診断時に肥満傾向と判定された児童・生徒のこと。

孤食

家族がそろって食事をせずに、各自バラバラな時間に食えること。

脂肪エネルギー比率

総摂取エネルギーに占める脂肪からの摂取エネルギーの割合。

きちんとした食事

1日当たりのエネルギー必要量及び各種栄養素密度について一定条件を満たす食事。

外食栄養成分表示店

メニューにエネルギー、塩分等の栄養成分表示をしており、保健所に表示店として指定された飲食店。

食生活改善推進員(愛称:ヘルスメイト)

市町村が実施する養成講習会を修了し、食生活面から健康づくりのボランティア活動を展開しているもの。

栄養成分表示

食品に含まれる栄養素の成分を表示したもの。



エアフィーからの まとめ知識



食事バランスガイドを活用しましょう!



食事バランスガイドの説明

このガイドは食品単品の組合せではなく、料理の組合せを中心に表現していることが特徴です。単に栄養バランスを考えるだけでなく「食事」という行為そのものに焦点をあてることで、より具体的に生活に取り入れやすくなります。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理に区分し、1つ、2つなどという単位で、成人が1日にとるおおよその量を表しています(想定エネルギー量2,200±200キロカロリー)。

目安はそれぞれ、ご飯やパンなどの主食は5~7つ、野菜などの副菜は5~6つ、肉や魚の主菜は3~5つ、牛乳・乳製品は、2つ、果物は2つです。

またこのガイドのもう1つの特徴はコマをイメージしたイラストで、食事のバランスが悪くなったり、回転(運動)しないと安定しないことも表しています。

最後に水やお茶について、食事の中で欠かせないものですが、料理等にも水は多く使用されていますから、具体的な量を示すというよりは、象徴的なイメージとして軸で表わしています。

食事バランスガイドに関するホームページアドレス
<http://j-balanceguide.com/>