

モーニングスローフード作戦

～小学校・幼稚園教師・養護教員・栄養士・調理師さんへ～

現在、朝食をとらない人は、小学生7%、中学生12%、高校生19%います。なんと20代では4人に1人が欠食しています。肝臓に蓄えられる糖質は6～8時間しかもちません。朝食を抜くと、身体はタンパク質を分解してエネルギーを補給します。すると摂食中枢が刺激され、行動が攻撃的・排他的になり、イライラしたりキレやすくなります。行動と摂食には密接な関係があるのです。

ゆっくりと朝食を摂る



ことは重要です

朝食ぬきは生活習慣病になる！
朝食をとると代謝量が上がって太りにくい体質になり、肥満予防に繋がります。ダイエットのために朝食を抜くのは大きなまちがいです。(お相撲さんは太るため1日2回の食事)

成長期に欠食することは大きな危険
身体にとって最も栄養を必要とする時期に、ダイエットや欠食をすると、身長が伸びなくなったり、カルシウム不足で骨密度が高まらず、将来骨粗鬆症になる危険があります。また、血糖値を司るインシュリンに抵抗性のある身体になるおそれもあります！！

よく噛んで食べましょう！
現代人は軟らかい食べ物が多いため、アゴや口の周りの筋肉が退化している傾向にあります。しっかり噛むことで筋肉が鍛えられ、魅力的な表情に！**ダイエット効果**もあります

体内温度が上昇しない！
朝起きても、身体は目覚めていません。血糖値は低く、内臓や神経、脳の働きが低下しています。**意識レベル**を向上させましょう。また、体内温度は1日中0.4度の差がでます！

ルール

① きっかけを作りましょう

- ・朝食をとる意義を子供に説明
- ・学校の休みの日に、1度テレビを消して家族でゆっくりと朝ご飯を食べる。
- ・児童にその感想を集めてみましょう。
- ・子供達だけの食育会議をしてみよう

② 心と行動に繋がる食育

子供の感想から、子供だけの食育会議をして、『朝ご飯を毎日食べるにはどうしたらよいか？』その解決策を考えてみましょう！きっとボトムアップした『地域食育』ができますよ！

子供達で考える食育を立ち上げよう！

～子供の案をボトムアップしてみませんか？大人が黒子になることが重要です～