

春の新生活、子どもの元気は“朝食習慣”から



いつになく短かった冬も去り、少しずつですが春の兆しを感じられる季節となりました。

春といえば新しい生活が始まる時期ですね。年度始めは入園や入学・進級など、お子様や保護者の方にとって環境の変化が大きい季節です。新しい生活に早く慣れようと頑張るあまり、自分でも気づかないうちに緊張や疲れがたまり、体調を崩してしまうこともあるかと思えます。

そんな時期だからこそ大事にしたいのが、“朝食習慣”です。

食と健康の関係を研究する時間栄養学では、①朝の光を浴びること（体の中枢時計をリセットする）、②起床後、2時間以内に朝食をとること（末梢時計を整える）、が規則正しい生活リズムの発生につながると言われています。

朝食に限らず、食事は主食・主菜・副菜・汁物の組み合わせが理想的ですが、朝食で特に重要なのが、脳の最大のエネルギー源となるブドウ糖です。ブドウ糖は、炭水化物（糖質）が分解・最小単位化されたもので、ご飯・パン・麺類などの主食に多く含まれます。成長期の子どもは脳の活動量が多く、朝にエネルギーが不足すると集中力の低下や疲れやすさがみられることがありますので、大事にしたい栄養素です。

また、筋肉や皮膚・臓器の主成分となるたんぱく質は、体内時計のリセットにもかかわるため、朝のタイミングで確保しておきたい栄養素です。魚・肉・大豆製品・卵・乳製品などに多く含まれます。

「朝は起きるのが精一杯で、全然食べられない」というお悩みも、世代を問わずよく伺います。

この場合は、●熱すぎず冷たすぎないもの、●口当たりの良いもの、●味の濃すぎないもの、とお答えすることが多いです。例えば、卵かけご飯やポタージュタイプのスープにパンをちぎって入れたもの、おじやなどは、比較的食べやすいかも知れません。あとは、栄養云々は置いて、朝は好きなものを食べると割り切り、昼食・夕食で調整するのもひとつの手です。

もちろん、食生活だけでなく、睡眠や生活リズムをととのえることも大切です。環境が変わる時期だからこそ、いつものルーティンを大切に過ごしたいものですね。



（管理栄養士 緑川涼佳）

参考：女子栄養大学栄養科学研究所 堀江修一 時間栄養学からみた食と健康 <https://llab.eiyo.ac.jp/ions/webseminar/30/>

感染症発生状況

インフルエンザB型と感染性胃腸炎の

患者さまが多い状態が続いています

手洗いと咳エチケットなどを適切に行って
感染拡大を予防しましょう

