朝ごはんを食べよう

栄養新聞
Vol.49

発行日:
2022.07.20
浦和学院高校
栄養指導委員会

２年Ｈ組　竹見茉莉

『普段皆さんは朝ごはんを食べていますか？』

朝ごはんは一日のエネルギーの元でもあり、欠かせないものです。

しかし、朝ごはんはただ単に食べればいいという訳ではありません。そうです、栄養バランスを考えなければなりませんね！

今回の栄養新聞では、朝ごはんのメリットを伝え、そしてどのような朝ごはんのメニューが良いのか、ご紹介します。

✿　朝ごはんを食べる３つのメリット　✿

1.集中力、記憶力がアップするということです。最近テストがあり、勉強することが普段より多くなったと思います。ですが、なんだかぼーっとするな、集中できないなってことはありませんか？
もちろん睡眠を取らないとぼーっとしてしまいますが、朝ごはんを取らないと脳のエネルギーが満たされません。

2.運動能力、体力がアップするということです。高校に入学してから運動する機会が減った、運動部を辞めたという方は多くいるのではないでしょうか。部活動に入ってなかったり、運動をしていなかったりしたとしても、一日に必要なエネルギーを朝ごはんで補わなければなりません。

3.肥満が予防できるということです。ダイエットをしてる方で朝ごはんを抜くという人は少なくは無いと思います。ですが、朝ごはんを抜くと、空腹状態が長く続くことになり、その結果、空腹を満たすために昼食を必要以上に食べてしまう傾向があります。そしてメリットとして朝ごはんを食べると肥満率が低い傾向にあります。

朝ごはんを摂る習慣がついたら、今度は朝ごはんのメニューにも注目してみましょう。
メニューとしては、
・主食(ご飯、パンなどの『エネルギー源となるもの』)
・主菜(魚、肉などの『筋肉や血液を作る材料となるもの』)
・副菜(野菜、キノコなどの『』)
・さらに乳製品と果物をプラスすると、より栄養バランスの良い食事になります。
朝ごはんを摂ると良い事が沢山あるので、朝ごはんを摂る習慣をつけ、栄養バランスに気をつけてみてはどうでしょうか。

栄養バランスの整った朝ごはんを食べよう

参照：朝ごはんを摂るメリット　https://www.nicho.co.jp/column/20190902_c2/
朝ごはんの栄養バランス　https://www.morinaga.co.jp/protein/columns/detail/?id=166&category=health

２年Ｍ組　大久保初花

なぜ日本人は米を主食にしているのか

1.日本の気候に合っている

縄文時代の後半から弥生時代にかけて、中国から日本に稲作が伝わり、今もなお、お米が栽培され続けています。日本人の主食にお米が選ばれた理由の一つは、稲の生育に適した日本の気候です。夏は気温が高く、雨の多い日本の気候は、稲がよく育つ条件を備えています。

2.収穫量が安定している

お米の収穫量が毎年安定しているのも理由の一つです。上記で述べた通り、お米の栽培が日本の気候に適しているため、たくさん収穫でき、その量も比較的毎年安定しています。

3.長期保存ができる

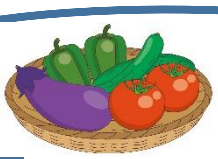
お米は、長期保存ができる食材です。自然災害や収穫量に左右されることなく、いつでもお米を食べることができます。長期保存ができることも、長年日本人の主食として愛されている理由と言えます。

4.味が日本人に合っている

お米の味が日本人好みというのも、主食とされてきた理由に挙げられます。程よい粘りや適度な硬さ、ほのかな甘さがあり、香り・艶すべてにおいて日本人に好まれる味です。さらに、日本食のおかずと相性が良いという点も挙げられます。和食はもちろん、洋食・中華と、どんな料理にもお米は合います。また、お寿司やおにぎりなど、様々な食べ方があるのも、主食に選ばれるポイントです。

参照：http://www.ja-niigatashi.jp/html/page47.html

２年Ｒ組　田川健人



夏野菜の正しい摂り方

夏野菜は、体の調子を整えるビタミンとミネラルなど、夏を元気に過ごすための栄養素が豊富です。ビタミンは体の調子を整える作用があり、夏野菜の多くがこのビタミンを含んでいます。ミネラルは体温の調整に関わる栄養素だと言われていて、夏は発汗によってミネラルが失われます。

・調理のコツ①皮はむかずにそのまま食べる

夏野菜の多くは皮の付近に栄養素が豊富に含まれています。きれいに洗ってそのまま食べるのがおすすめです。

・調理のコツ②油で調理する

夏野菜は油で調理すると、カロテンなどの脂溶性ビタミンの吸収率が高まります。

・調理のコツ③加熱は短時間に

夏野菜は加熱時間を短くすることで、ビタミンＣなどの栄養素が壊れるのを防いでくれます。

◆夏野菜を使った料理は、カレー、サラダチキンと夏野菜の冷やし中華、揚げ浸し、ラタトゥイユなどがあります◆

参照：【夏野菜の栄養解説】無駄なく吸収するための調理テク３つ暑いおすすめレシピ

https://housefoods.jp/data/curryhouse/enjoy/summer_vegetable.html

夏野菜レシピ集！暑い夏に美味しく食べるかんたん定番料理集

https://www.aussie-fan.co.jp/contents/foodcoordinate/foodcoordinator/2945

２年Ｄ組　川上渚紗