

おしゃべい食卓

第4号
2006年4月
発行：小国食育クラブ
監修：おぐに整形外科
(梅田修二)

早ね、早起き、朝ごはん

心もつきつきするような春を迎えました。新しく学校に入学した人、進級した人、あるいは就職された人など、希望を胸に秘められている人もたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。平成一七年より食育基本法が施行されたことは、一月号にてお知らせしました。平成一八年には、食育の重要性ということより、子どもの望ましい基本的生活習慣を育成し、生活リズムを向上させ、地域全体で家庭の教育力を支える社会的機運を醸成するための「早寝早起き朝ごはん」が発足される予定です。

これまで、朝ごはんが、脳のエネルギーを補給するのに重要なこと、早寝・睡眠が身長を伸ばすのに重要なことを説明しました。早寝をすれば、早起きになるのは身体への作用です。早起きして光を浴びれば、脳も目覚める。早起きすれば、朝ごはんをしっかりと摂る事ができ、身体と脳に活力が生まれます。

今回、小国町の小学生への、「何時に起きますか？」と「毎朝うんちをしていますか？」のアンケート結果をお知らせします。小学一年生と六年生の結果を表に示します。六年生になると、学校へ行く準備など早くできるようなるからでしょうか、起きる時間が少し遅くなっているようです。そういう視点から「毎朝うんちをしていますか？」という質問では、六年生では、少なくなっていることがわかります。これは、早起きが、排便の生活リズムに影響しているということです。朝起きると腸の運動が促進され、便が動き始めます。さらに、朝ごはんを食べることで、腸の運動がさらに促進してトイレに行きたくなるのです。「早寝早起き朝ごはん」を実践しませんか。

	小2年(%)	小6年(%)
6時前	12.3	5.8
6時頃	25.9	16.1
6時15分頃	13.6	20.7
6時30分頃	27.2	25.3
6時45分頃	12.3	19.5
7時頃	8.6	12.6

	小2年(%)	小6年(%)
毎朝している	23.4	12.6
時々している	30.9	52.9
あまりしない	45.7	34.5

「毎朝うんちをしていますか？」の結果

「何時に起きますか？」の結果



4つのうつつわをそろえて、バランスよく食べましょう

- 主食・・・ごはん、パン、めん等
- 主菜・・・にく、さかな、たまご、とうふなどの料理
- 副菜・・・やさいを中心とした料理
- 汁物・・・みそ汁・スープ

これに果物や牛乳などを加えるとよいでしょう。

毎食は難しいので、できる範囲で始めてみましょう。親も子どもも忙しい時代だからこそ食事の時間を大切にしたいものですね。

医食同源

「健全なる魂は、健全なる肉体に宿る」といわれていますね。つまり、健康な体をつくるには食べ物が大変だということではないのでしょうか。では、何を食べれば、体と心が健康になるのでしょうか。

海外旅行をされたことのある人は、旅行先で、洋食ばかり食べていると、無性に和食が食べたくなった経験はありませんか。日本人にとって体と心を健康にする食べ物、やっぱり和食ではないのでしょうか。しかし、「和食は、だしのとり方が難しい」と思っている人も多いのではないのでしょうか。和食の基本は、素材の味を生かすことだそうです。かつおと昆布だけがだしの素ではないということでは、大根には大根の味、しいたけにはしいたけの味があるので、はいはいでしょうか。素材の味を生かし、家族がおいしいと感じてくれるためだけに「おふくろの味」「オンリーワン料理」を作りませんか。