



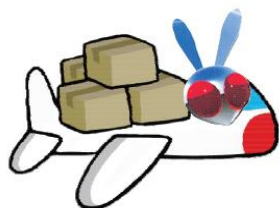
朝ごはんのすすめ

朝食を抜いて学校や仕事に行ったりすると、なんかイライラしちやったり、集中力がなくて勉強や仕事はかどらない時ってありませんか？

これは脳のエネルギーが不足していることが原因なんです。脳はものを考えたり、記憶をしたりするだけでなく、体の各器官に指令を出して体を動かすなど、生命を維持するためにも、とても大事な器官です。脳の活動エネルギーは主としてブドウ糖なんですけど、実は体内には大量に貯蔵しておくことが出来ないの、すぐに不足してしまいます。でも、夜寝ている間はどの栄養も補給しませんよね。ですから朝の脳はエネルギー不足状態ですから、朝しっかりとブドウ糖を補給しないと、脳は正常に働かず、集中力や記憶力も低下してしまいます。

では、朝食に何を食べればいいのか？

おすすめは、ズバリ「ごはん食」です！「ごはん」は粒食なので、ゆっくり消化・吸収されていきます。しかも、なだらかに血糖値を上げ、長時間維持しますので、脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源といえるんです。



！ 食料自給率の おはなし



3

食生活指針は、食料生産・流通から食卓、健康へと幅広く食生活全体を視野に入れたものとされていることが大きな特徴です。とりわけ、右の表の3～6番目の項目は栄養バランスを改善する上で重要な、食べ物の組み合わせ方を段階的に示したもので、「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」が料理、「ごはんなどの穀類をしっかりと」「野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる」が食材（食品）、「塩分や脂肪は控えめに」が栄養素でのポイントを示しています。

本体で紹介している「食事バランスガイド」は、食生活指針を親しみやすく、身近なものとしていただくために生まれたツールです。

食生活指針

（平成12年3月、文部省・厚生省・農林水産省が共同で策定）

- ・食事を楽しみましょう。
- ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ・野菜・果実、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
- ・食塩や脂肪は控えめに。
- ・適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- ・食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- ・料理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。自分の食生活を見直してみましょう。