

すみのエトピックス

朝食を毎日食べるとこんなにいいこと!

① 食事の栄養バランスと関係しています

朝食を食べる習慣は、バランスのよい栄養素・食品摂取量と関係しているという研究結果が複数報告されています。

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して

- 1 大学生や成人を対象とした研究では、たんぱく質や炭水化物・鉄・ビタミンB1・ビタミンB2などの栄養素の摂取量が多いことが報告されています。
- 2 中学生や大学生・成人を対象とした研究では、穀類・野菜類・卵類などの食品の摂取量が多いことが報告されています。

② 生活リズムと関係しています

朝食を毎日食べることは、良好な生活リズムと関係しているという研究結果が複数報告されています。

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して

- 1 幼児～高校生までを対象とした研究では、早寝・早起きの人が多いことが報告されています。
- 2 幼児や中学生・成人を対象とした研究では、睡眠の質がよい人が多いことや、不眠傾向の人が少ないことが報告されています。

③ こころの健康と関係しています

朝食を毎日食べることは、心の健康と関係しているという研究結果が複数報告されています。

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して

- 1 中学生・成人を対象とした研究では、ストレスを感じていない人が多いことが報告されています。
- 2 小学生～大学生を対象とした研究では、「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができていたことが報告されています。
- 3 小学生や中学生を対象とした研究では、家族や友人について「大切だ」「一緒にいて楽しい」などと肯定する気持ちが強いことが報告されています。

④ 学力・学習習慣と関係しています

朝食を毎日食べることは、高い学力・体力や良好な学習習慣と関係しているという研究結果が複数報告されています。

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して

- 1 中学生を対象とした研究では、学力が高い(学校の成績や学力テストの点数がよい)ことが報告されています。
- 2 小学生～高校生を対象とした研究では、学習時間が長いことが報告されています。
- 3 小学生～成人を対象とした研究では、体力測定の結果がよいことが報告されています。

発行:大阪市/農林水産省作成 「食育」ってどんないいことがあるの より抜粋
 関区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882



朝ごはんピッタリのレシピをcookpad大阪市たべやんレシピに掲載しています。こちらからご覧ください。



朝ごはんを食べよう!

6月は食育月間です

1日のスタートは朝食から!
 6月の食育月間をきっかけに毎日朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう!

朝食の役割

活動力アップ!

ごはんなどの炭水化物はすぐに消化されてブドウ糖になり、血液に入って全身に行きわたり、脳や筋肉などのエネルギーになります。

からだの目覚め!

体温が上昇し、体の活動準備ができます。

集中力アップ!

脳にエネルギー源であるブドウ糖が供給され、働きが活発になり、集中力が高まります。

肥満予防!

朝食を食べると、昼食や夕食での「まとめ食い」を防ぎ、肥満の予防につながります。

体調や生活にリズムを!

体のリズムを整えるためにも、毎朝決まった時間に朝食をとることが大切です。

食欲がない、時間がないなどで朝ごはんを食べていない人は、まず、牛乳や野菜ジュース、バナナなどの果物など、簡単に食べられるものから始めてみよう!

こちらチェックしてね!!

一分でも長く寝ていたい方、料理初心者の方必見!
 からし蓮根出演 動画『超速DE朝食つくってみた!』をご覧ください。動画は2つあります。作ってみたいと思ったほうの動画に投票をお願いします!



朝食抜いて超ショック

検索

詳しくはこちら

からし蓮根

食育教室・講座開催予定

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止・延期、内容変更等になる場合があります。

- ▶食育ボランティア育成講座(8月～11月の全9回で実施)
- ▶親子の食育教室(8月)
- ▶シニア食育教室(9月)
- ▶男性の食育教室(10月・2月)他

※各教室の詳細や募集方法は「広報さざんか」等で案内します。

関区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882

食育を学ぼう!



人と人とのつながり ～支え合う地域づくり～

in平林地域

住之江区の皆さんが自分らしく・楽しく・元気に安心して暮らせるよう、各地域で様々な活動をされている方々をご紹介します。

平林地域で友愛訪問ボランティアに携わっている皆さんにお話を伺いました!

平林地域のスローガン「地域の住民は地域で守る」

平林地域では、月に1回飲み物を配付し、見守り活動を行う「友愛訪問」に取り組んでいます。今回は代表して、友愛訪問に携わる2名のボランティアさんをご紹介します!

Q. やりがいやうれしいことを教えてください。

立花さん: 利用者の皆さんの「ありがとう」のお言葉がとても励みになります。

山本さん: 「次もアタが来てや～」と喜んでくださる方、お茶とお菓子を用意して待ってくださる方等、月1回の訪問を心待ちにいただいていることが本当にうれしいです。また、お話しする方の人数が多く、それと同じ数の話題があり、「そんな考え方があるんだ」と勉強になります。

ボランティア活動に参加することをあまり難しく考えず、まずは「おはよう」の挨拶から始めて、地域の皆さんと心をつなげましょう!



▲左から、立花さん、川添さん(平林地域の見守りあったかネットコーディネーター)、山本さん

Q. 活動をする上で大切にしていることはありますか?

立花さん: この活動を続けるためには利用者の方との信頼関係が重要なので、個人情報絶対に漏らさないようにしています。

山本さん: 何度も同じことを質問してしまうと失礼になるので、訪問時に聞いた情報は忘れないように心掛けています。また、気になったことや異変があれば、コーディネーターの川添さんに連絡し、適切な専門機関につないでいただくようにしています。



平林地域では様々な取組みを実施しています。地域活動にご興味のある方は、福祉会館までお問合せください!

関 平林福祉会館 ☎6685-8396

この取組みがめざす主なSDGs



※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、取組みが変更または中止になる場合があります。

関 協働まちづくり課(地域福祉担当) 窓口④番 ☎6682-9734