

●朝食への思いを聞く

「家族そろって食べる朝食が 体にも心にも栄養に」



食生活改善推進員協議会
前沢区会長
鈴木美智子さん (74)
(前沢区白山字松葉)

小学生が友だちと一緒に登校しようと思って家に迎えにいったら、家族全員がそろって朝ごはんを食べていて驚いたという話を聞いたことがあります。家族そろって食べることが当たり前でなくなったことに、わたしも驚きました。

朝食は3回ある食事の中で1番家族がそろいやすい食事です。朝食をとるということは、栄養だけでなく、家族と会話をすることで心を耕して1日を始めるという意味もあると思います。

わたしの義母は、夫が二日酔いで朝食を食べないときも「食べなくてもいいから一緒に座って」と言っていました。今考えると、朝に家族がそろって食事をとるということの大切さを知っていたのでしょう。今は夫と2人暮らしですが、子や孫が来たときは、家事の手を休めて一緒に食べるようにしています。

子育てをする若い世代で朝ごはんを食べない人が多いようですが、親が食べないと子どもにも影響が出てきます。今は昔と違って冷蔵庫も電子レンジもあります。一緒に朝食をとれるよう、工夫しながら頑張ってみることも大切ではないでしょうか。食事は体と心を癒やすものです。家族そろって朝ごはんを食べることで「家庭の和」をつくっていけるといいですね。

奥 州市が誕生する前、旧胆沢町で、朝食習慣の定着を目指す取り組みが行われました。平成13年度の調査で、小中学生の朝食の欠食や、朝食時に家族の時間が合わないといった問題が浮かび上がり、健康いさわ達者の里21プランの中に「毎日朝食をとる人を増やす」という目標が掲げられました。

目標に向かって作業が進む中、旧胆沢町では、家族がそろって朝食をとることに注目します。ただ単に朝食をとれば良いということではなくて、顔を合わせて食事をする中で、お互いの体調や心の変化に気付くきっかけになると考えたのです。「ゆとりある食事時間をつくり、家族一緒に朝食をとりましょう」というスローガンを掲げ、家族の和を大切にしたい正しい食習慣と

胆沢で誕生した 朝食デーの取り組み



生活習慣の普及と健康づくりを目指し、住民参加型の取り組みを企画します。本格的に活動が始まったのは、16年度から。正しい食習慣を育ててもらおうと朝食に関する標語を募集したほか、地場産品などを使った朝食の献立のコンクールが行われ、住民の関心呼びました。また、毎月21日を家族と一緒に朝食を食べる「朝食デー」に設定。16年度から18年度にかけては、家族そろって朝食をとった世帯数を地区同士で競い合う「朝食チャレンジデー」を開催し、朝食習慣の定着化に努めました。

た。住民へのアンケートでも「高校生の孫が朝食をるようになった」「家族の会話が増えた」「仕事の能率が上がった」という声が寄せられ、徐々に取り組みが実を結んでいきました。

朝食デーは現在、胆沢区から市内全地区に拡大しています。具体的な取り組みは、まだ検討段階ですが、健康おうしゅう21プランにも掲げている「毎日朝食をとらない人を減らす」という目標の達成に向けて、積極的な取り組みをしていく予定です。

健

康的な生活を送るために朝食がかかせないものだということは、おそらく皆さんも知っていることだと思います。

ではどうして朝食をとらない人がいるのでしょうか。準備する時間がない、食べる時間がない、食欲がないなど、いろいろ考えられますが、理由をたどっていくと、その人の生活スタイルが原因となることが多いようです。

具体的には、夜型の生活がそれに当てはまります。遅い時間まで起きていると睡眠時間が不足し、朝早い時間の起床が難しくなります。朝食を作ったり、食べたりする時間はありませんし、起きてすぐでは食欲もわきません。そのため、早寝早起きの習慣をつけることが、「朝食習慣」定着への処方せんになります。また、遅い時間に



規則正しい生活と バランスのとれた朝食

毎

日、朝食をとっている人でも、実は「ご飯とみそ汁」「パンとコーヒー」だけという場合もあると思います。朝食をとっている点では良いのですが、栄養バランスの面からみると、十分とは言えません。主食、主菜、副菜、汁ものと呼ばれる4つの種類の料理をバランス良く食べることが大切です。

主食は、米やパン、めん類などの炭水化物で、体を動かすために必要なエネルギー源になります。一方、主菜に当たるのは、肉や魚、卵、大豆などの料理です。多く含まれるタンパク質や脂質によって、血液や筋肉などをつくる役目を果たします。副菜は、野菜やキノコ、海藻などを利用した料理のことです。主食や主菜だけでは不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源となります。最後に汁ものとしてみそ汁やスープなどが挙げられます。食事をしやすくする役割があるほか、野菜などを加えることで、ほかの栄養素を補うこともできます。

下のグラフをご覧ください。ご飯とみそ汁に、卵焼きを加え、さらにおひたしを加えることで、理想的な栄養がとれることが分かります。これは朝食に限ったことではありません。昼食や夕食でも同じことが言えますので、食べ物の組み合わせを考えて食べるように心掛けましょう。

おすすめの組み合わせ

主 食	主 菜	副 菜	汁 も の
● ご飯、パン、めん類など	● 肉・魚・卵・大豆料理など	● 野菜・キノコ・海藻料理など	● みそ汁、スープなど

朝食の栄養バランス

