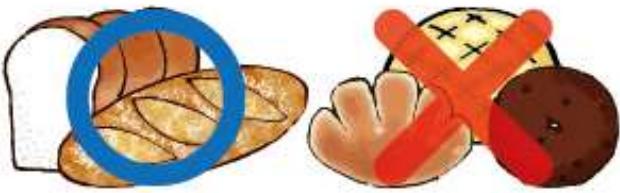


朝食には、 菓子パンNGです。

集中力のとぎれ
疲れやすい原因は?



朝食に、クリームパンやドーナツ、メロンパンなどの甘い菓子パンを食べると、主食としての食パンやフランスパンと違い、「菓子類」に分類されます。つまり、朝から食事ではなく、お菓子を食べたことになってしまいます。

朝から甘い菓子パンを食べて、糖分をとり過ぎると、血糖値が急激に上がります。すると、血糖値を抑えようとしてインスリンが分泌され、今度は血糖値が下がり、集中力がとぎれたり疲れを感じたりします。朝食に甘い菓子パンはNGです。

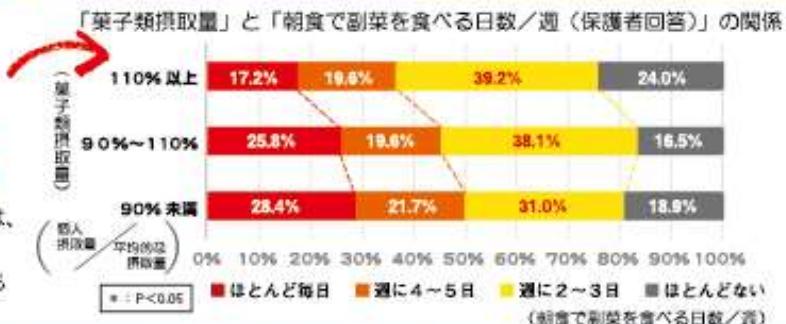
菓子類は、なんと2倍も!

筑紫地区的子ども達は、菓子類を全国平均(平成26年国民健康・栄養調査)の2倍も食べていました。

さらに、菓子類の摂取量と「朝食」や「給食」に
関連が!!

分析結果をみると、朝食に副菜を食べる日が多い子どもは、菓子類を食べる量が少ないとわかりました。

また、右のグラフと同じように、給食を全部食べる子どもは、菓子類を食べる量が少ないとわかりました。



ミネラルや食物せんいとれてますか??

ごま、ピーナッツ、アーモンド、くるみ、カシューナッツなどの「種実類」は、給食でもなかなか基準量を満たすことが難しい食品です。ところが、今回の調査で、約15%の子どもは家庭で全く種実類を食べておらず、

給食でしか摂取できていないことがわかりました。

種実類には、ミネラルや食物せんいなど不足しがちな
栄養素が豊富に含まれています。

食卓にすりごまを常備したり、ナッツ類をサラダに
トッピングしたり、和え物に加えたりと、ちょっとした
工夫で取り入れてみてはいかがでしょう。
おやつにナッツもいいですね！

アンチエイジングにも
効果的です。

家庭で全く食べていない食品群とその児童の割合



オススメレシピ

●材料 (4人分)

ちくわ	1本
キャベツ	2枚
青梗菜	1株
太もやし	1/2袋
サラダ油	適量
いりごま	小さじ2
さとう	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1と1/2
ごま油	小さじ1/2

野菜のごま炒め

【作り方】

- ① ちくわは3cmのせん切りにする。キャベツ、青梗菜は5mm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ちくわを炒める。
- ③ キャベツ、青梗菜、もやしを順に加えて炒め、さとう、しょうゆで味付けする。
- ④ いりごまを加えてさっと炒め合わせ、最後にごま油を入れる。

甘めの野菜炒めに、

ごまがよく合います。

青梗菜を小松菜や
ほうれん草に変えてOK。

