

手軽に朝食をとる工夫

- ★ 食欲のない人は、のどごしのよいスープや果物などから始めて、少量でも食べるように習慣づけましょう。
- ★ すぐに食べられるものを準備しておく、手軽に朝食として食べることができます。
(前日のおかずの取り置きや夕食の残りを利用してもよいでしょう)

栄養バランスアップの工夫



- ヨーグルト … フルーツを入れると栄養バランスが良くなります。
- カフェオレ … コーヒーに牛乳を加えてカルシウムをとりましょう。
- シリアル … 牛乳や豆乳、ドライフルーツやナッツを加えると更に栄養価が良くなります。
- 野菜ジュース … 手軽に不足しがちなビタミン類をとることができます。

手軽に朝食作りにチャレンジ



【作り方のポイント】

- | | |
|----------------|----------------------|
| 主食：ごはん | ・例) 夕飯の残りをレンジで加熱 |
| 主菜：鮭のみそマヨネーズ焼き | ・例) 電子レンジで加熱しても OK! |
| 副菜：チンゲンサイのおひたし | ・例) 味付けは鶏ガラスープの素とごま油 |
| 汁物：みそ汁 | ・例) えのきたけははさみで切ると簡単 |



食事作りにチャレンジしてみましょう

お家の方からのメッセージ

料理名

感想

コンビニを活用した朝食の選び方

コンビニ活用のよさ

- * 必要な時にいつでも購入できる。
- * 必要な分だけ少量ずつでも購入できる。
- * 手間がかからず家事の負担を軽減できる。

コンビニを活用する時の注意点

- * 一食分のエネルギー量が多すぎないか。
 - * 保存料や着色料などがたくさん使われていないか。
 - * 栄養バランスがとれているか。
- (主食・主菜・副菜にあてはまるように食品を選ぶ)



★★★コンビニで1食分を買う時のポイント★★★

主食

(ごはん・パン・めん)



主菜

(肉・魚・卵・大豆製品など)



副菜

(野菜・果物)



飲み物・汁物

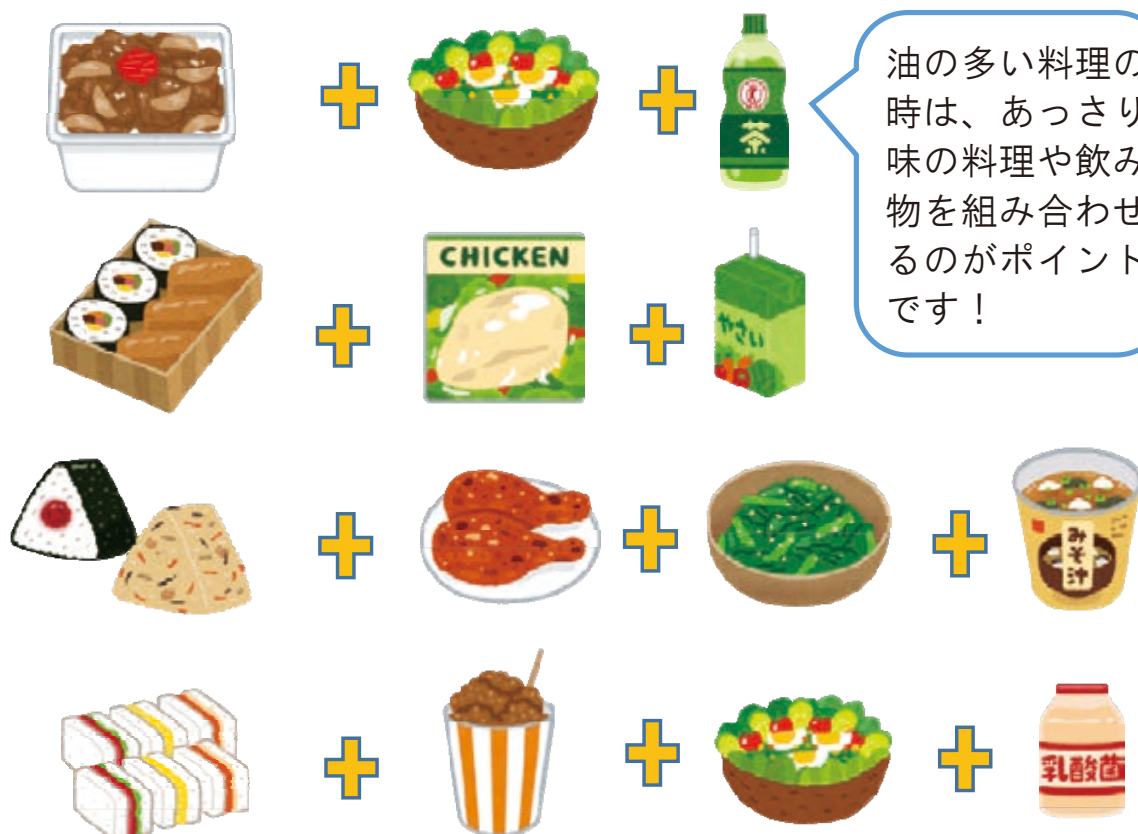
牛乳・みそ汁・
お茶など



最初に主食になる食品を選び、それに合わせて主菜・副菜になる食品や飲み物、汁物を組み合わせるとよいでしょう。

積極的に選びたい食品：野菜、果物、
大豆製品、魚類、牛乳・乳製品

コンビニ料理組み合わせシート



料理を組み合わせる時のポイント

- ① 主食（ごはん・パン・麺）＋主菜（肉・魚・たまごなど）＋副菜（野菜・果物）をそろえた食事を心がける。
- ② 調理形態のバランスを整える。（糖分・塩分・油分の組み合わせを考える。）
- ③ 毎回、同じ組み合わせは避ける。（脂質や塩分の多い食事を長く続けると、糖尿病などの生活習慣病になる危険が高まるため。）

朝食の役割と コンビニを活用した朝食の選び方



〇〇〇立〇〇〇学校
栄養教諭・学校栄養職員
〇〇〇〇

1

【本日の内容】

- 1 朝食の役割について
- 2 コンビニを活用した朝食の選び方

2

1 朝食の役割について



3

なぜ、朝食は大切なのか。



4

寝ている間もエネルギーは
消費する？



5

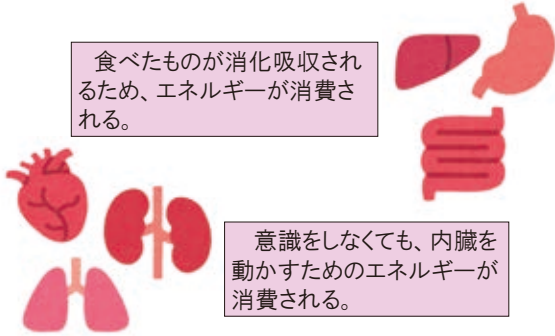
寝ている間も、からだのエネル
ギーは消費されている！



6

例：夜7時～朝7時の12時間のからだ

食べたものが消化吸収されるため、エネルギーが消費される。



意識をしなくても、内臓を動かすためのエネルギーが消費される。

7

夕食を午後7時に食べた場合は、翌朝の午前7時頃には肝臓のブドウ糖は空っぽになる。

満杯

ほぼ、ゼロ...



8

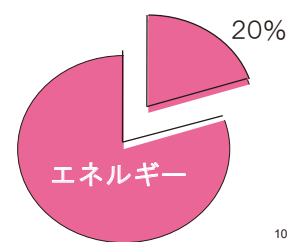
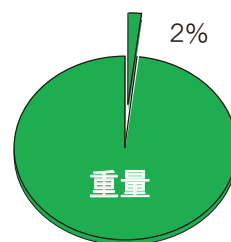
食事から得られたブドウ糖は主に肝臓に貯えられるが、約12時間分のブドウ糖の量しか蓄えられない。



➡ 朝食はしっかり摂る必要がある！

9

脳の重量は全体の2%だが、一日の使用エネルギーの約20%も消費している。

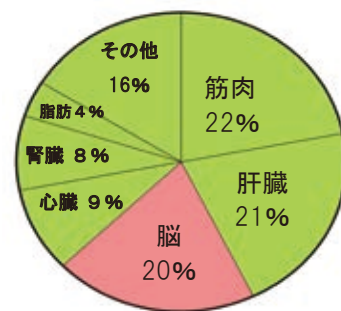


10

体を動かすためのエネルギー消費の割合は？



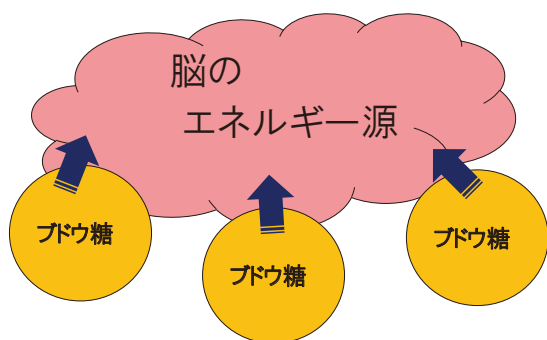
11



➡ 脳は多くのエネルギーを使う！

12

脳のエネルギー源はブドウ糖だけ！



13



朝食を食べないで登校すると
脳は正常に働かない。

集中力
低下

イライラ

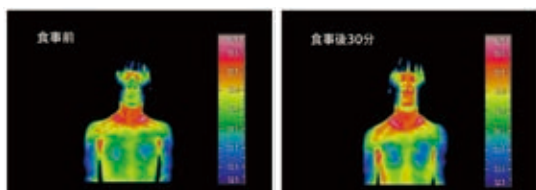


ねむけ



14

遠赤外線サーモグラフィーによる朝食
摂取前後の体表温度画像



〈出典：奈良県学校給食栄養研究会 食育教材資料集〉

朝食摂取前は体温が低く、
代謝が低下している。

朝食摂取後は体温が上昇し、
代謝が増加している。

15

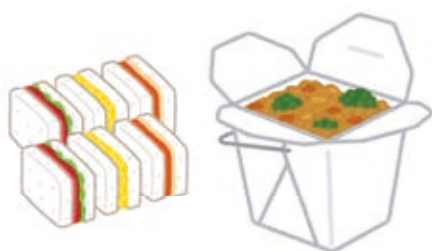
朝食を摂ることは、エネルギー
不足を補い、一日の活動源を確
保すること。



おいしく
食べよう！

16

2 コンビニを活用した朝食の選び方



17

コンビニ活用の良いところ

- * 必要な時にいつでも購入できる。
- * 必要な分だけ少量ずつ購入できる。
- * 手間がかからず家事の負担を軽減できる。



18

コンビニを活用する時の注意点



19

糖分のとりすぎに気をつけよう

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などの病気や虫歯の原因になりやすい。



20

脂質のとりすぎに気をつけよう

肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症（高脂血症）や脂肪肝、また、将来大腸がんなどになる危険が高まる。



21

塩分のとりすぎに気をつけよう

高血圧症の原因になる。そのほかにも胃がんや脳血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなる。



22

油脂多め
野菜不足
塩分高め



肥満・高脂血症・高血圧・大腸がんなどの生活習慣病に気をつけよう。

23

メタボリックシンドローム

おなかの中の腸の周りなどに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満で、更に高血糖や高血圧、脂質異常などが2項目以上ある状態のこと。



栄養バランスに気をつけた食事をしよう。

24



25

コンビニ弁当活用例



26

おにぎりを活用したコンビニ朝食



- ① おにぎり2個(ブドウ糖補給)
- ② サラダチキン1個(たんぱく質補給)
- ③ 野菜ジュース1本(ビタミン補給)

27

パンを活用したコンビニ朝食



- ① サンドイッチ1パック
(ブドウ糖・たんぱく質・ビタミン補給)
- ② ヨーグルト飲料1本(カルシウム補給)
- ③ みかん1個(ビタミン補給)

28

組み合わせ次第で 健康的な一食が完成！



29

まとめ

- ① 朝食を摂ると脳や体が活性化する。
- ② 朝食は健康な一日を送るための大切な活動源である。



朝食をしっかり食べて健康な体をつくろう。

30