



～親子で考える食育～

朝食から一日の生活リズムを整えよう

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3227

体内時計をリセット

朝食をとると、眠っていた脳や体が目覚めます。朝食を抜くと、脳を働かせるエネルギーが不足し、「勉強に身が入らない、体がだるい、集中力がない」などの症状が現れます。

また、私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で体のリズム（睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌など）を刻んでいます。一日は24時間なので、このズレを調整する必要があり、朝日を浴びて朝食をとることで、「体内時計」がリセットされ、一日の生活リズムが整います。



朝食を習慣化

子どもが健やかに成長するためにも、朝食は大切です。主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスのよい朝食をしっかりと食べて、元気に一日を始めましょう。

安来市では、成長と共に朝食をとらない人が増えています。小中学校ではほとんどの子どもたちが朝食をとっていますが、高校生になると2割の人が、20代では2人に1人、30代～40代では3人に1人が朝食を食べていません。子どもの頃からのよい食習慣を続けることが重要です。

【出典：令和6年度やすぎっこしあわせ計画ニーズ調査、令和7年度市民意識調査】

朝食クイズ お子さんと一緒にチャレンジしてみましょう。

Q1 朝食を食べると、体温はどうなる？

- ① 体温は下がる ② 体温は上がる

Q3 脳のエネルギーになる食べ物は？

- ① ごはん ② 野菜炒め

Q2 朝食を食べなくても、体力テストの成績に関係はない？

- ① 関係ある ② 関係ない

Q4 朝食を食べなくても昼食をしっかり食べればよい

- ① うそ ② ほんと

朝食クイズの答えと解説

Q1-② 私たちの体は、寝ている時は体温が低く保たれています。朝食を食べることで胃や腸が動き始め、体温が上がり体が活動モードになります。

Q2-① 朝食を毎日とる子ととらない子を比べると、毎日とる子の方が体力テストの成績が良くなっているというデータもあります。【出典：令和6年度体力・運動能力・運動習慣等調査（スポーツ庁）】

Q3-① 脳のエネルギーであるブドウ糖は、ごはんやパンに多く含まれています。食べると脳が働き始め集中力が上がり、食べないと頭がぼんやりしがちです。

Q4-① 寝ている間にも脳のエネルギーは消費されており、朝食は午前中を元気に過ごす源です。1日3回の食事でも1日に必要な栄養をとっているため、朝食を抜くだけで、栄養が不足しやすくなります。