

倉敷市立第五福田小学校 人権講演会

朝ごはん、食べたかな？

～ 強いからだ ゆたかな心 をつくろう ～

倉敷保健所 健康づくり課 食育推進係
栄養士 水川 慶子

倉敷市立第五福田小学校
学校栄養職員 石原 直子

自分の生活を振り返ろう！朝のごはんは、なぜ大切？



今朝、
朝ごはんを食べましたか？

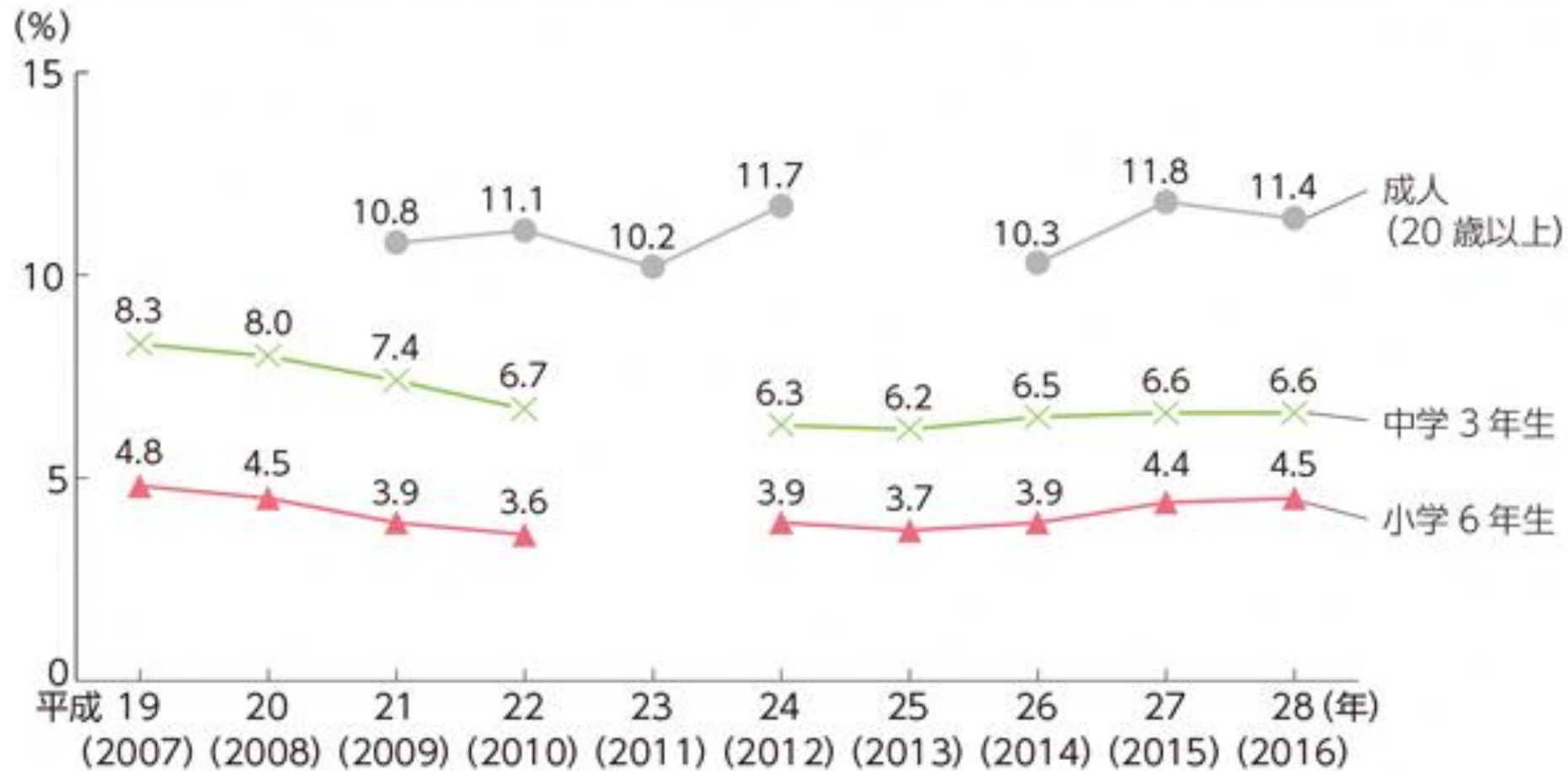
●どんな朝ごはんを
食べましたか？



●なぜ、食べられなかったと
思いますか？



「全国学力・学習状況調査」「食育に関する意識調査」より



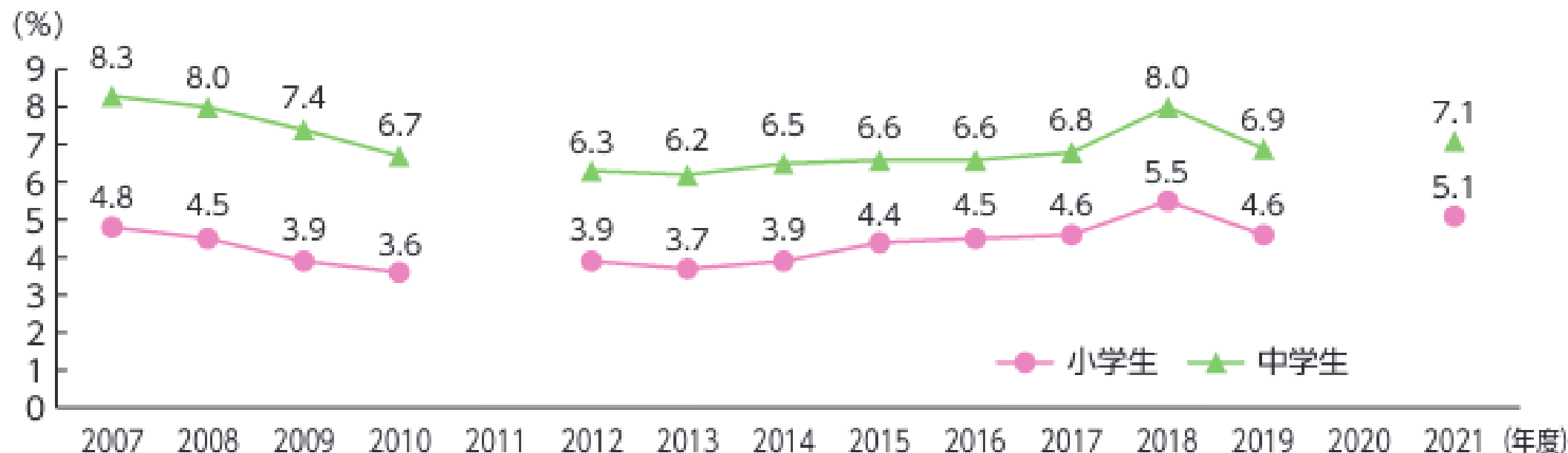
※成人については「週に2～3日食べる」「ほとんど食べない」と、

児童・生徒については「あまり食べていない」「全く食べていない」と回答した人の割合。

資料：(成人) 農林水産省 (平成27(2015)年までは内閣府)「食育に関する意識調査」

(児童・生徒) 文部科学省「全国学力・学習状況調査」

小・中学生の朝食欠食率の推移



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」

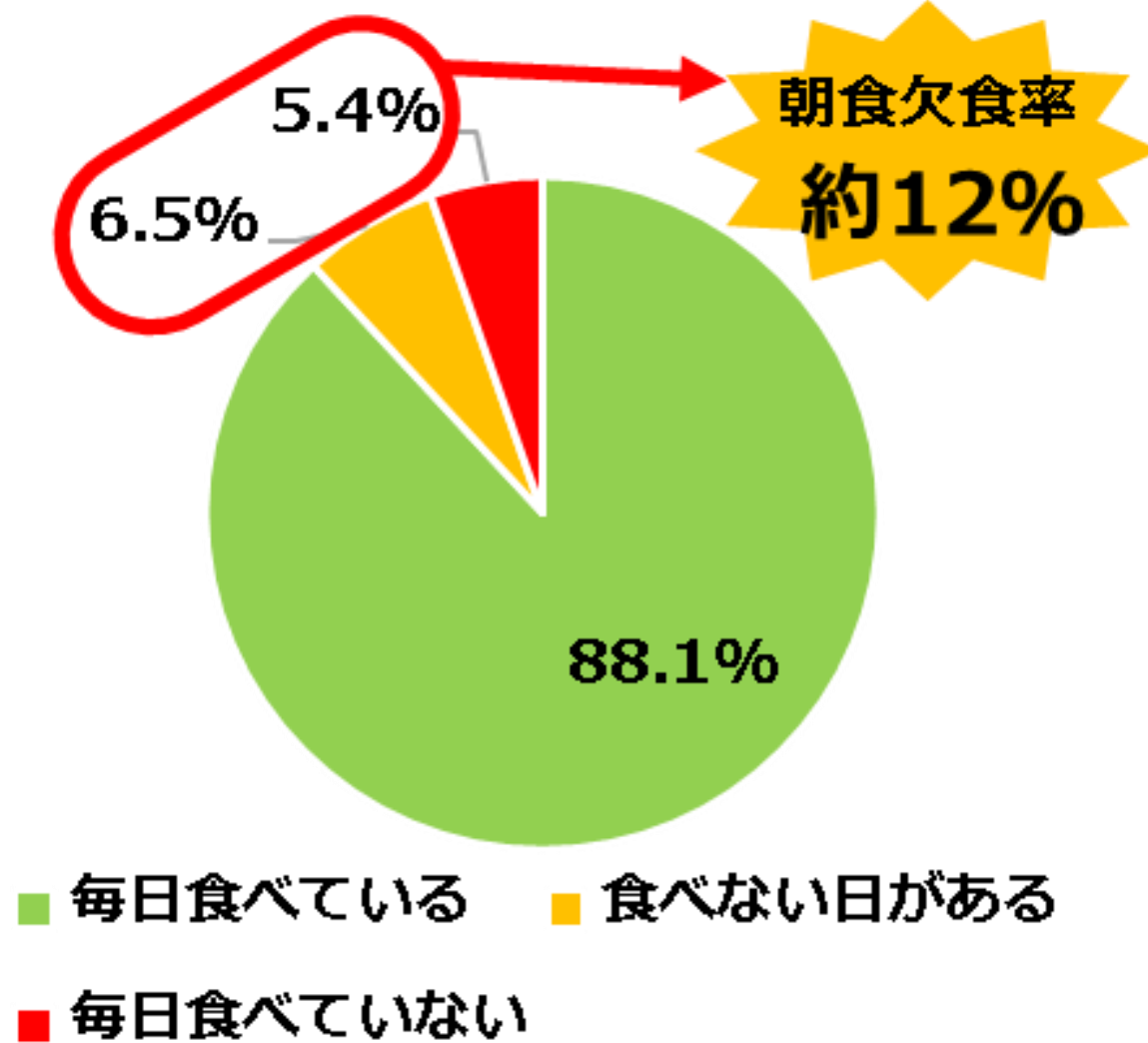
注：1) 2011年度は、東日本大震災の影響等により、調査の実施を見送り

2) 2020年度は、新型コロナウイルス感染症の影響等により、調査の実施を見送り

3) 「朝食を毎日食べていますか」という質問に対して、「あまりしていない」、「全くしていない」と回答した割合の合計

4) 小学校6年生、中学校3年生が対象

朝ごはんを食べていますか？

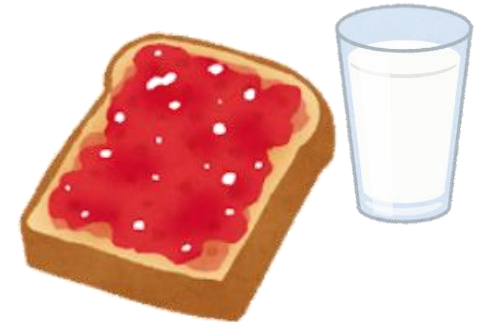


●朝食欠食率・・・約12%

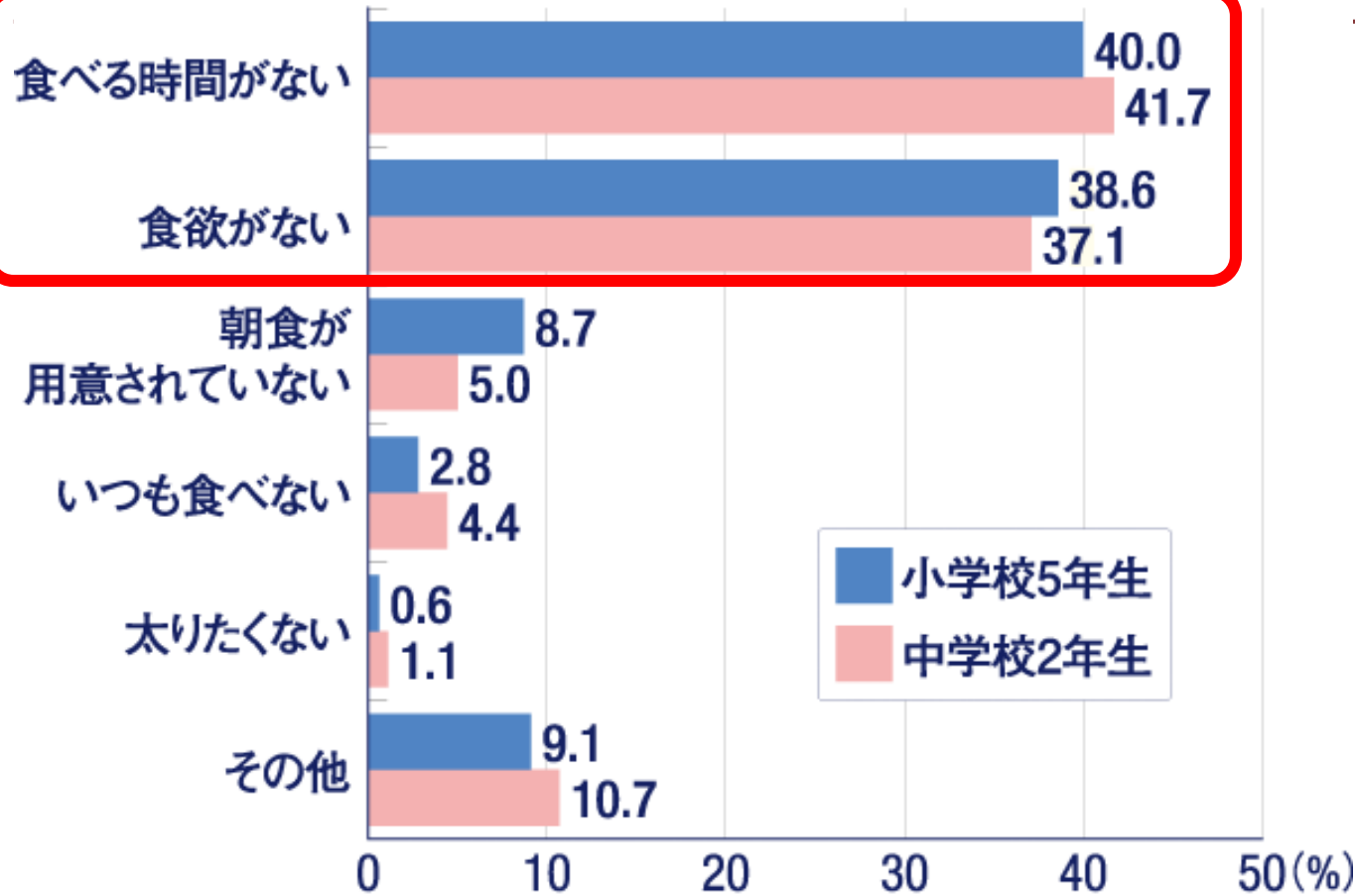
→全国の欠食率（5.1%）
より高い！

●「主食と飲み物」が多い

→栄養バランスが偏っている
可能性がある！



【朝食を食べない理由】



資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター

「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」

注：朝食を「1週間に2～3日食べないことがある」「1週間に4～5日食べないことがある」「ほとんど食べない」と回答した人が対象

農林水産省HPより

●朝の準備の時間はどれくらいかかりますか？

●夜寝る時間は決まっていますか？

●夜遅くまで食べていませんか？



朝ごはんを抜くと、太る！？

朝ごはんを抜くと・・・

●空腹の時間が長くなり、エネルギーが不足

→体が「節約モード」になる

→筋肉のたんぱく質から
不足分のエネルギーをつくらうとする

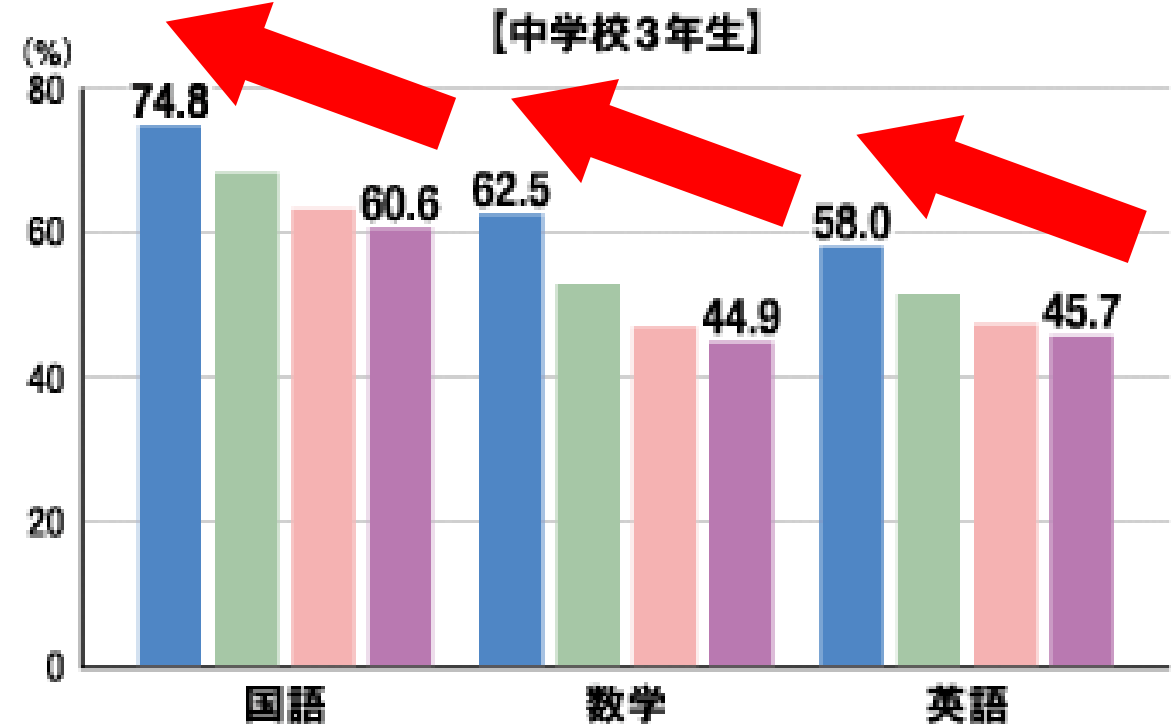
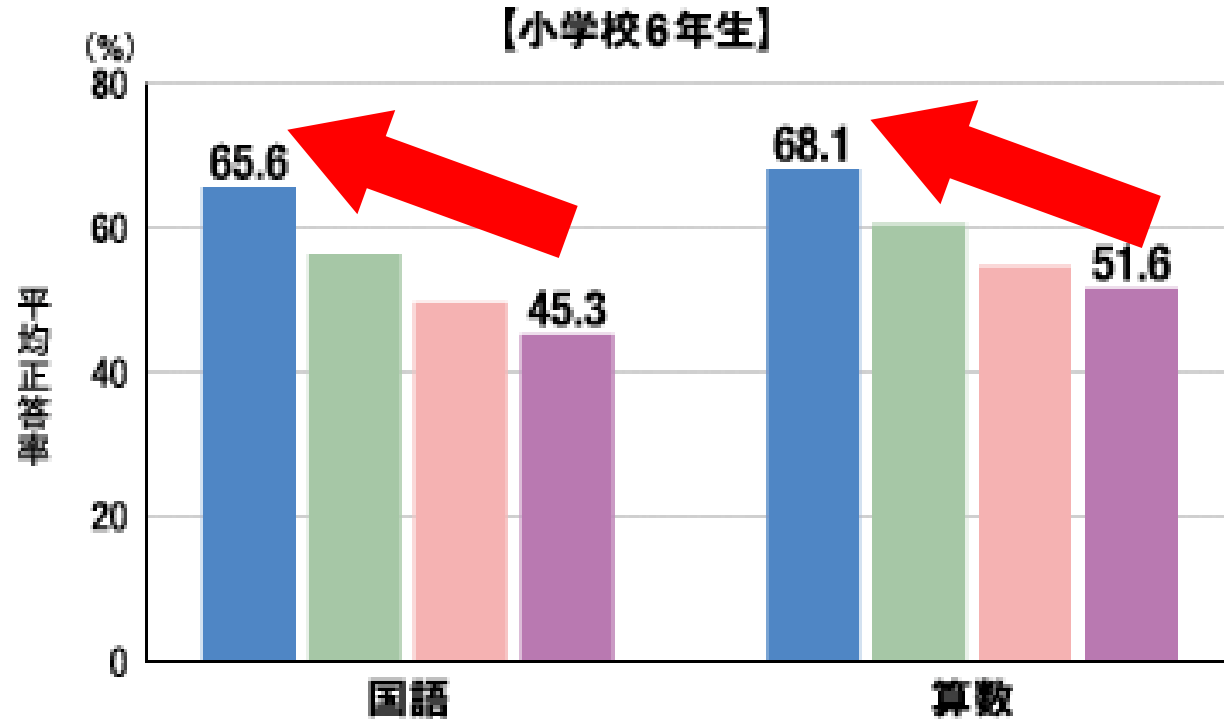
→エネルギーを脂肪として貯めようとする

エネルギーが
燃えにくく、
脂肪をためこみ
やすい体になる！



朝ごはんと学力「全国学力・学習状況調査」

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



■ している ■ どちらかといえば、している ■ あまりしていない ■ 全くしていない

資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

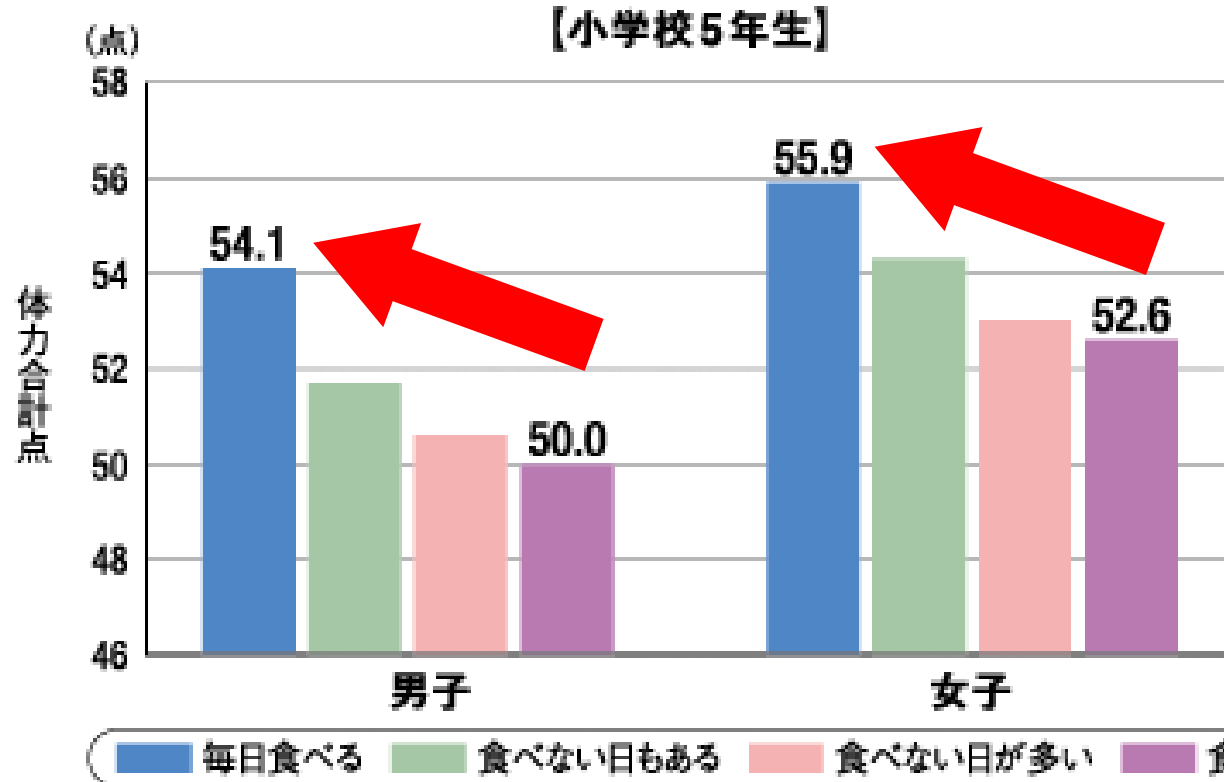
注：(質問)あなたは、生活の中で次のようなことをしていますか。当てはまるものを1つずつ選んでください。「朝食を毎日食べている」
(選択肢)「している」、「どちらかといえば、している」、「あまりしていない」、「全くしていない」

農林水産省HPより



朝ごはんはと体力「全国体力・運動能力、運動習慣調査」

朝食の摂取と全国体力調査の体力合計点との関係

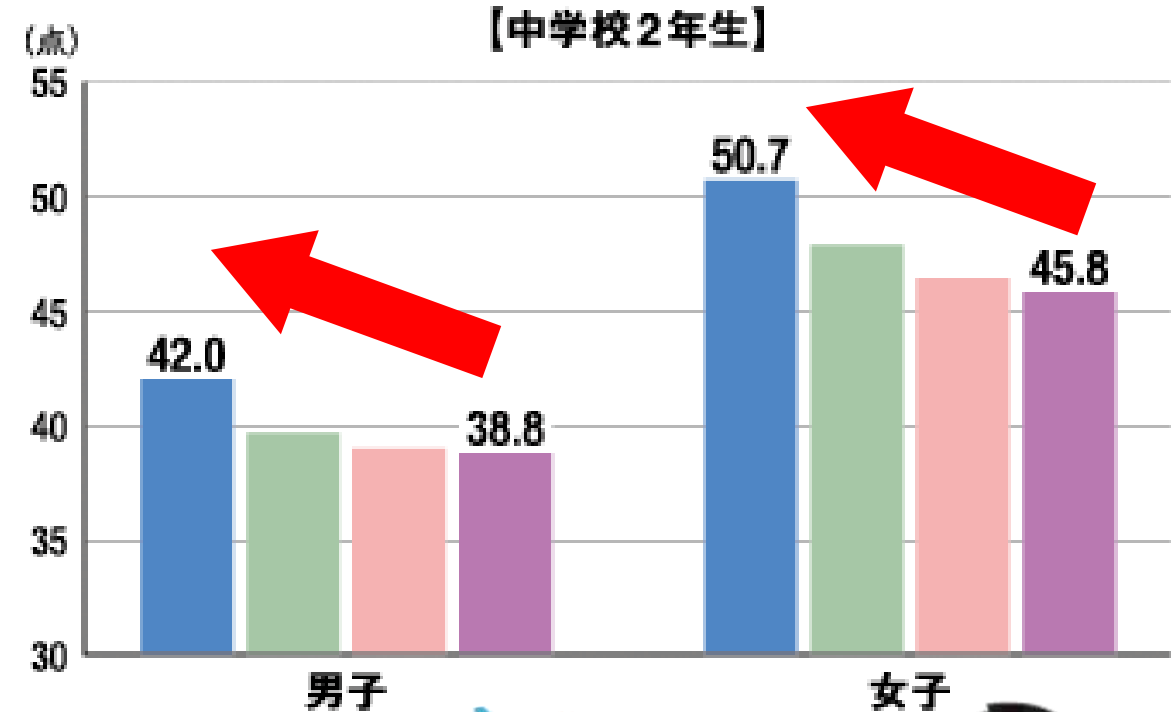


資料:スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(令和元(2019)年度)

注:(質問)「朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含める)」

(選択肢)「毎日食べる」、「食べない日もある」、「食べない日が多い」、「食べない」

農林水産省HPより





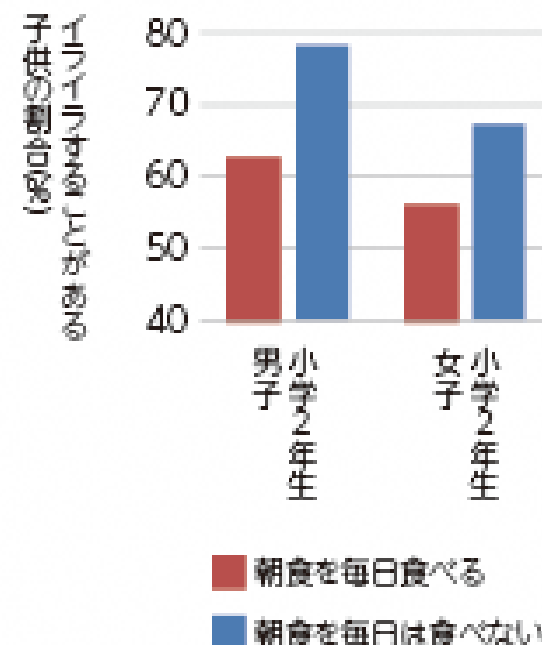
研究ノート

～朝食を毎日食べない子供はイライラしている!?～

誰を調べたの?	広島県の小・中学生15,686人を対象としました。
何を調べたの?	朝食摂取とイライラ感の関連を調べました。
何が分かったの?	朝食を毎日食べない子供は、朝食を毎日食べる子供と比べて、イライラ感が「いつもある」「よくある」「時々ある」と回答した者の割合が高いことが分かりました。調査を行った小学2年生・4年生・6年生、中学2年生のいずれの学年でも同様の結果でした。

田村 典久ら「眠気・イライラ感の軽減に重要な生活習慣の提案—広島県の小児16,421名における生活習慣調査から—」,小児保健研究,2013,72(3), p.352-362 [論文番号44]

朝食欠食と
イライラ感の関連



朝食を欠食する子供は、毎日食べる子供と比べて、イライラ感がある割合が高いことが分かります

復習！朝ごはん「3つ」のスイッチ

脳を目覚めさせて、
「考える」モードにするよ！

頭のスイッチ

腸を動かして、おそうじ！
排便をうながすよ！

体内時計をリセット

体のスイッチ

おなかのスイッチ

体温を上げて、
動く準備をするよ！

復習！「3つ」のスイッチをONにするには・・・？

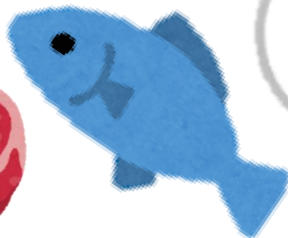
頭のスイッチ

黄の食品



体のスイッチ

赤の食品



おなかのスイッチ

緑の食品



今、どのスイッチが入っているかな？
目指せ☆ステップアップ！

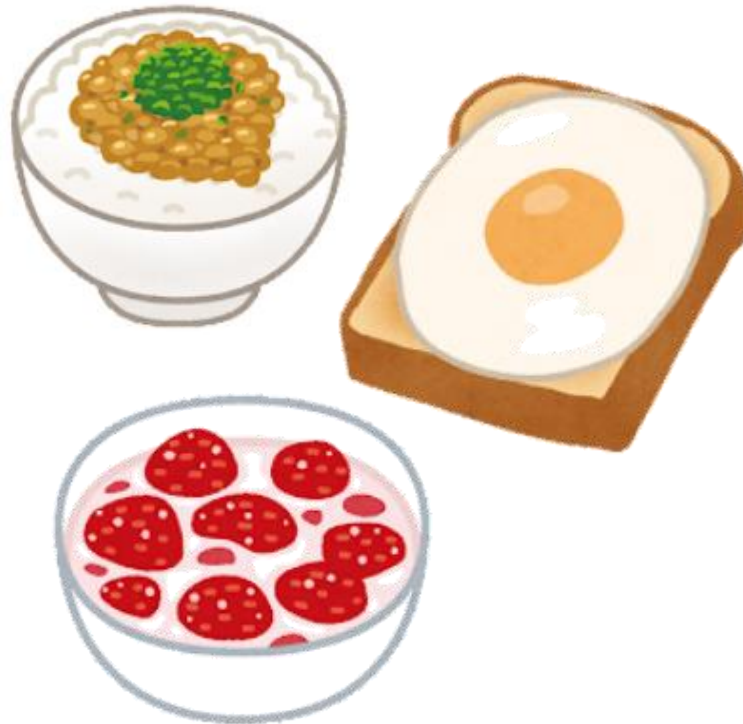
ステップ1

単品OK★
何か食べよう！



ステップ2

+1品★
何か増やそう！



ステップ3

赤・黄・緑を
そろえて完ぺきに★

3つのスイッチ
ぜんぶON！



私也可以る！明日からできる！マイ朝ごはんを考えよう！

★できる！ポイント★

- 「3つ」のスイッチ（赤・黄・緑）を考えて
- かんたん、短時間で
- 家にあるもので
- 自分でできるもの（後かたづけも）



朝ごはん宣言をしよう！

マイ朝ごはんを食べられるように・・・

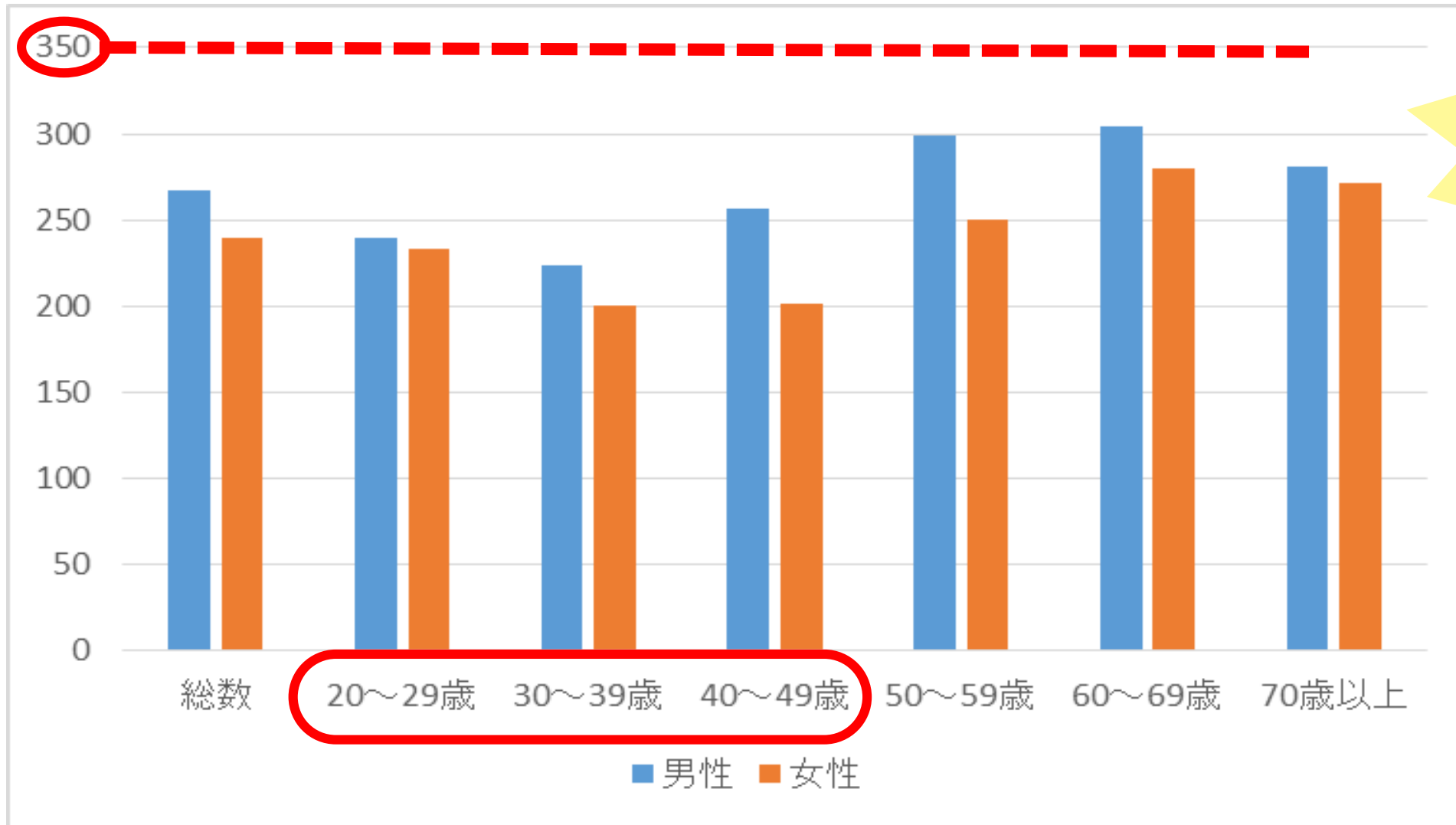
- 夜ごはんと一緒に、次の日の朝ごはんの準備をする！
- 時に起きる！ ●夜ごはんをひかえめにする！
- 買い物に行ったら、朝ごはんを食べられそうな食材を買う！



がんばります！

緑のスイッチがオフになっている人がたくさん！！！！

岡山県の野菜摂取量

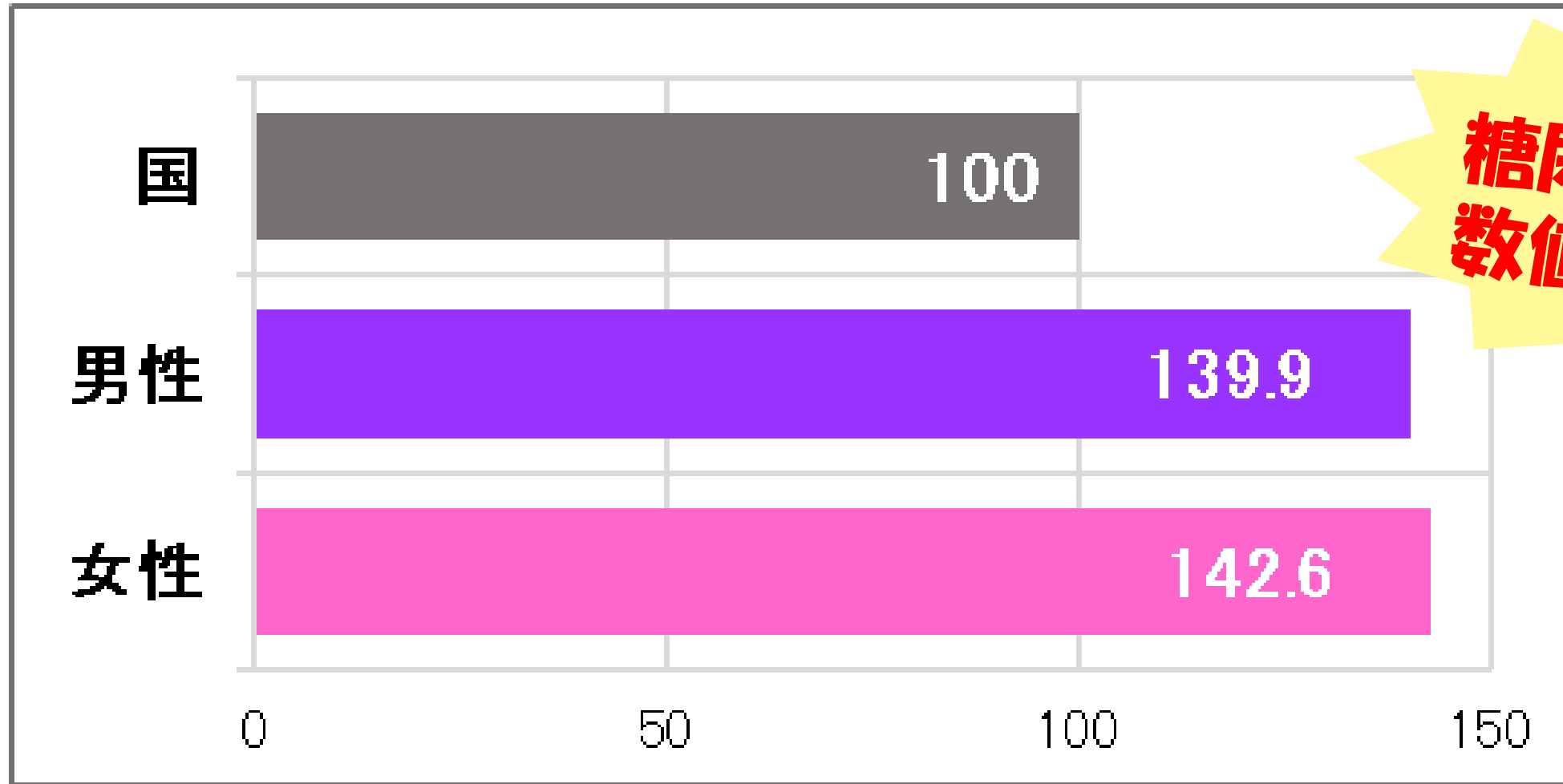


全世代で
不足！！



倉敷市の健康①

国と比較した倉敷市の血糖値が高い人(血糖値 ≥ 100 mg/dl)の標準化比



**糖尿病関連の
数値が高い！**



岡山県国保データベースなどに基づく倉敷市の生活習慣病対策の
現状分析(平成30年度取り組み・29年度データ)

岡山県と比較した高血圧症の人の市町村別標準化該当比マップ

男 性



女 性



高血圧症の
人が多い！



※高血圧(≧140/90mmHgまたは服薬)の人 特定健診指標の市町村別標準化該当比マップ(平成28年度)

野菜のパワー



KUR PROJECT



病気にかかりにくくする

はだを守る



目の働きを助ける

おなかの調子をよくする



みんなでやろう、レッツ3ベジ★

野菜(ベジタブル)を食べる、3つの合言葉「**3ベジ**」を習慣にしましょう!

野菜は **1番最初!**
ひとくちめに 食べる

**ベジ
わん**

ベジたん

1 いただきます
がさい

野菜を **もぐもぐ!**
よくかんで ゆっくり食べる

**ベジ
もぐ**

ベジぐ

+10 よくかんで

野菜を **もりもり!**
たっぷり 食べる

**ベジ
もり**

ベジもり

めざせ! 1日 350g

ベジわんなぜするの？

野菜 → ごはん



栄養がゆるやかに吸収される、
体にやさしい食べ方！

ベジわんのポイント①

野菜料理を最初に
食べましょう！



ベジわんのポイント②

和え物や汁物の
野菜でも◎！



ベジもぐなぜするの？



よく噛んでゆっくり食べると
よいことがたくさんある！

ひ み こ の は が い ー ぜ

が
キーワード★



ベジもぐのポイント①

- ・今より一口10回多く
噛みましょう！



ベジもぐのポイント②

- ・急がず、ゆっくり食べましょう
- ・お家では、20分～30分かけて
食べましょう！

ベジもりなぜするの？



野菜は栄養たっぷり◎

野菜パワーを手に入れよう



ベジもりのポイント

1日両手3杯分



野菜を食べましょう！

1



2



3



朝ごはんも
ベジもり！



学校でも、家庭でも！

レッツ



3ベジ

★ワークシートは、お家の人と復習して、
よく見る所（冷ぞう庫など）にはろう！

水島地区食育ボランティア(栄養委員)の紹介

★地域の健康を食育で支えるボランティア★

●食育イベント ●くらしき3ベジプロジェクト

●朝ごはんの大切さを伝える活動 ●料理教室 など

↓ **ピンク色のエプロンが目じるしです！** ↘



まとめ★「食べることは、生きること」

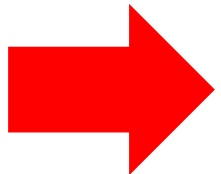
★朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるスイッチ★

第五福田小学校 教育目標

「学ぶ意欲（知）

強いからだ（体）

ゆたかな心（徳）」



食事は「知・徳・体」を支える土台