

公益財団法人ダノン健康栄養財団とは

(英名: DANONE INSTITUTE OF JAPAN FOUNDATION=DIJF)

公益財団法人ダノン健康栄養財団は、フランスに本部を置く非営利団体ダノン・インスティテュート(Danone Institute)の組織として、平成10年非営利学術組織「ダノン健康・栄養普及協会」を設立。平成22年一般財団法人として活動を継承、平成24年3月1日に公益財団法人の認定を受ける。

健康・栄養に関する情報を社会に提供し、人々の健康増進に貢献することを目的とする活動を行う。

★ 主な活動 ★

- (1) 健康と栄養に関する優秀な研究に対する助成。
- (2) 健康・栄養分野に従事する専門家に対し最新の科学的情報を提供する講演会等の開催。
- (3) 幅広い年齢層(子どもから大人まで)に楽しくわかりやすい栄養と健康に関する基本的知識や情報を提供。

●食育パンフレット「ごはんだもん!げんきだもん!～早寝・早起き・朝ごはん～」

食育、栄養情報の冊子を制作、全国の教育・医療現場、官公庁、保健センターなどに無料配布。

●食育セミナー

関東圏内の小・中学校等で、「早寝・早起き・朝ごはん」をテーマに生活習慣向上のための食育講座を実施。また、小・中学校及びスポーツチームへのスポーツ栄養学セミナーを実施。いずれも管理栄養士を講師に。

●食育情報サイト「ごはんだもん!げんきだもん!」

食育情報・知識を提供する一般向けウェブサイト運営。

●執筆

管理栄養士
いとう まりこ

伊藤 真理子



1999年、東京農業大学農学部栄養学科管理栄養士専攻卒業。フリーの管理栄養士として、セミナーの企画・運営、執筆、特定保健指導など幅広く活動中。

●監修

新百合ヶ丘総合病院 消化器・肝臓病研究所 所長

井廻 道夫

愛知学院大学心身科学部健康栄養学科 客員教授

大澤 俊彦

東京農業大学 応用生物科学部 栄養科学科 教授

清水 誠

神奈川県立保健福祉大学 学長

中村 丁次

聖路加国際大学大学院 特任教授

松井 陽



食育情報サイト「ごはんだもん!げんきだもん!」

<http://gohagen.jp/>

公式ホームページ

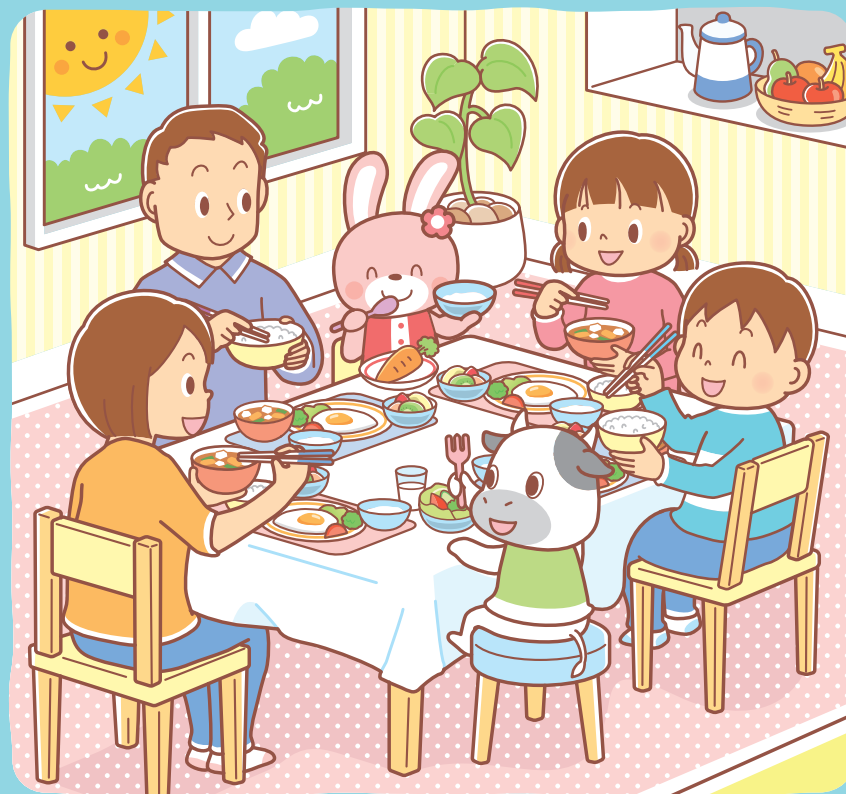
<http://www.danone-institute.or.jp/>

発行:公益財団法人ダノン健康栄養財団



ごはんだもん! げんきだもん!

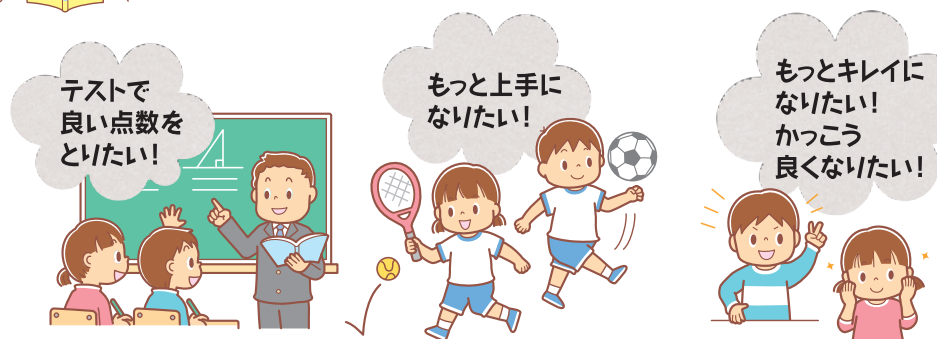
早寝・早起き・朝ごはん



今のあなたについて／★



あなたの“夢”や“目標”は？



どうすれば夢や希望をかなえられるでしょうか？

勉強や練習をがんばることや、お肌の手入れやオシャレをすることは、もちろんそれぞれとても大切なことです。

でも、あなたがよりがんばるため、その努力を实らせるために必要なことは、まず第一にあなた自身が“健康”で“元気”であることです！

例えば、体の調子が**良い人**と**悪い人**が同じだけがんばったとしたら、どちらが良い結果を出せるでしょうか？

健康で元気じゃないと、実力を出しきれませんよね！

健康、集中力がたっぷり



体の調子が良い人

寝不足、つかれ、だるい



体の調子が悪い人

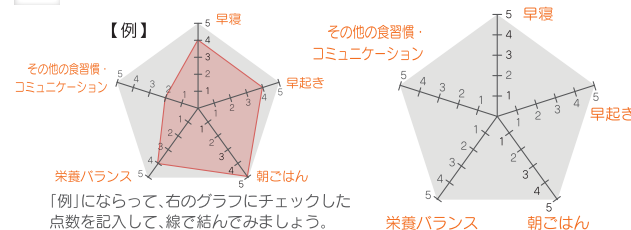
健康で元気になるため(=あなたの目標のため)に、毎日「早寝・早起き・朝ごはん」で、規則正しい生活リズムを身につけましょう！



今の自分をチェックしてみよう！

生活習慣	質問	チェック
早寝	昼間は外で体を動かして遊ぶことが多い。	
	毎日決まった時間に寝ていて、休みの日でも夜ふかしをしない。	
	寝る前に夜食を食べることはほとんどない。	
	寝る前にテレビを見たりゲームをしたりしていない。	
早起き	寝つきがよく、毎日ぐっすり眠れる。	
	毎日決まった時間に起き、休みの日でも遅くまで寝ていたりしない。	
	目覚めの気分はいつもスッキリしている。	
	朝起きたら、カーテンを開けて朝の光を浴びている。	
朝ごはん	朝起きてから学校に行くまで、時間のようが十分にある。	
	毎日楽しく、イライラすることはあまりない。	
	朝も食よくがある。	
	朝ごはんを毎日食べる。	
栄養バランス	毎朝うんちが出る。	
	学校の授業に集中できる。	
	毎日元気いっぱい活動できる。	
	好ききらいがない。	
その他の食習慣・コミュニケーション	ご飯、パン、めんなどの主食を毎食食べている。	
	肉、魚、大豆、たまごなどのおかずを毎食食べている。	
	野菜を毎食食べている。	
	牛乳やヨーグルトなどの乳製品を毎日食べている。	
その他の食習慣・コミュニケーション	おかしやジュースなどの間食はひかえめにしている。	
	ゆっくりよくかんで、味わって食べている。	
	自分で料理を作ったり、料理を作る手伝いをしたりする。	
	食事はだれかといっしょに食べる。	
合計	食事の時間が楽しい。	

✓生活習慣のバランスをチェックしてみましょう。



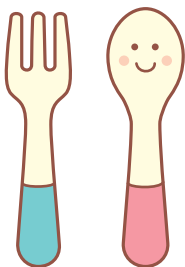
大きな正五角形に近いほど、生活習慣の整った優等生！

理想的な朝ごはんとは／★



今日の朝、何食べた？

あなたは今日、どんな朝ごはんを食べましたか？
食べたものを書き出してみましょう。



次に、あなたの今日の朝ごはんを、**主食** **主菜** **副菜**

果物 にゅうせい **乳製品** に分けて記入してみましょう。

主食(ご飯、パン、めん、シリアルなど)

主菜(肉、魚、たまご、大豆、とうふなどを使ったおかず)

副菜(野菜、きのこ、海藻などを使ったおかず)

果物

にゅうせい
乳製品



あなたの朝ごはんのバランスは？

健康に^す過ごすため、成長のためにもバランスの良い食事をとりましょう！

あなたの今日の朝ごはんは、主食、主菜、副菜（できれば果物、乳製品^{にゅうせい}）がそろった**バランスの良い**朝ごはんでしたか？

バランスの良い朝ごはんだった場合、ぜひ**毎日しっかり**朝ごはんを続けましょ
う！

バランスが悪い場合は、どうすればバランスの良い朝ごはんになるか、

13～14ページ を参考に、見直してみましょう。

❗ 理想的な朝ごはんを下のお皿に書いてみましょう。



体内時計について



体の中にある時計

“体内時計”とは

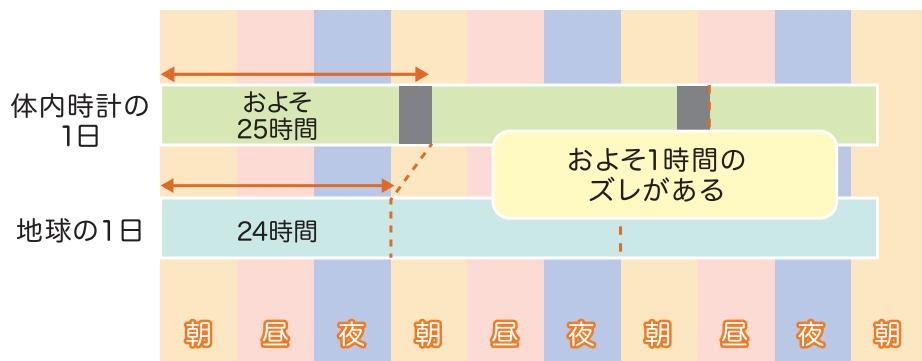
人が、朝、太陽がのぼるとともに目覚め▶日中活動し▶夜は脳と体を休めるというリズムを体の中で作り出す働き



● **親時計**
のう
脳の中に
ある。

● **子時計**
内臓や血管、
皮膚など体中に
ある。

体内時計と地球の1日のズレ



人の体内時計の1日(約25時間)と地球の1日(24時間)の間には約1時間のズレがあり、そのズレが体の調子を悪くさせるもとになります。
そのため、毎日、ズれた体内時計を元にもどすことが必要です。



ズれた体内時計を元にもどす2つの刺激^{しげき}

1

光の刺激^{しげき}(朝の太陽の光)

早起きして太陽の光をしっかりと浴び
(太陽の光がなくなる)夜になったら早く寝る

早寝・早起き



ズれた**親時計**を
元にもどす

2

食事による刺激^{しげき}

朝食を食べる

朝ごはん

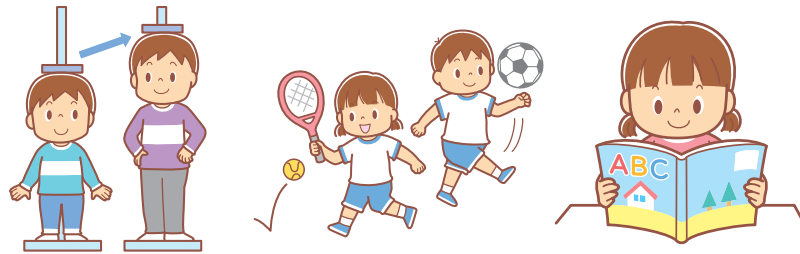


ズれた**子時計**を
元にもどす

①早寝・早起き②朝ごはんを2つセットで行うことで、ズれた体内時計がもとどり、健康で元気に過ごすことにつながります。
1日のスタートは、朝日を浴びて、朝ごはんを食べることから!

寝る子は育つ！

わたしたちが寝ている間に…



1 体が大きく強くなる！

寝ている間は、体が大きく成長する働きが高まります。そのため、早寝・早起きをして睡眠時間をしっかりとることが、大きく強い体を作るにつながります。

2 学んだことを覚えられる！

日中に学んだことなどは、寝ている間に頭の中に記憶されます。睡眠時間をしっかりとすることで、学んだことを頭や体にきちんと覚えさせることができます。

“睡眠”の役割

疲れた心や体を休め、元通りにもどすとともに、脳と体を発達（成長）させる。

睡眠不足だと、どうなる？

睡眠不足になると、成長がさまたげられたり、体の調子が悪くなったり、気持ちのコントロールがうまくできなくなったりします。

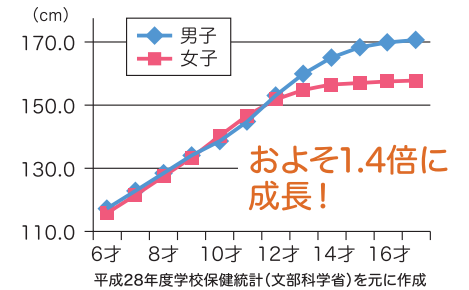
さらに、日中に眠くなることで、注意力が下がり、けがをしやすくなったり、勉強や運動をがんばれなくなったりします。



早寝・早起きと成長

「平成28年度学校保健統計」によると、小学校1年生（6才）の平均身長は男子で116.5cm、女子で115.6cmです。一方、中学校3年生（15才）の平均身長は男子で168.3cm、女子で157.1cmです。小・中学校の9年の間に、男子では51.8cm、女子では41.5cmも大きく成長しているのです。

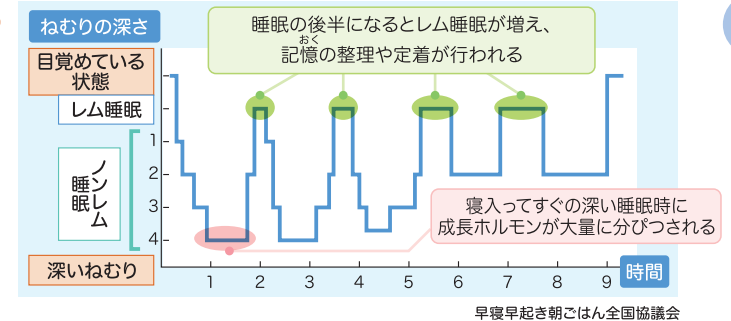
身長（cm）の平均値（6才～17才）



睡眠中には、脳から成長ホルモンが分びつされます。

成長ホルモンのおもな役割

- 骨や筋肉を作る（体を成長させる）
- 病気になりにくい強い体を作る
- 体のダメージを回復させる



望ましい睡眠時間

※必要な睡眠時間には個人差があります

年齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
0～3ヶ月	11～13時間	14～17時間	18～19時間
4～11ヶ月	10～11時間	12～15時間	16～18時間
1～2才	9～10時間	11～14時間	15～16時間
3～5才	8～9時間	10～13時間	14時間
6～13才	7～8時間	9～11時間	12時間
14～17才	7時間	8～10時間	11時間
18～25才	6時間	7～9時間	10～11時間
26～64才	6時間	7～9時間	10時間
65才～	5～6時間	7～8時間	9時間

成長期の子どもは、特に多くの睡眠を必要としています。

2015 米国立睡眠財団公表

朝ごはんの大切さ



朝ごはんの役割

1 空っぽになった頭と体にエネルギー補給!

朝の頭と体はエネルギー不足。寝ている間に使ったエネルギーと、昼ごはんを食べるまでの活動に必要なエネルギーを朝ごはんで補給しなければなりません。

朝ごはん

寝ている間に使ったエネルギーを補給

昼食までに使うエネルギーも補給

わたしたちの体は、寝ている間もエネルギーを使っている



2 体温を上げて、体を目覚めさせる!

夜寝ている時の体は、体温が下がった「お休みモード」になっています。起きてから体温が上がらないままだと、ボーっとしてしまいます。



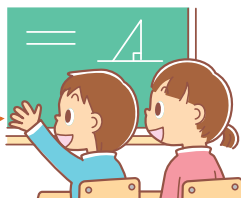
朝ごはんを食べると、体の中が動き出し、熱が生じる
……▶ 体温が上がる

3 朝ごはんて体内時計をリセット!

朝の光を浴びることに加えて、朝ごはんをしっかり食べることで、体内時計のズレが元にもどり、体の調子が整います。



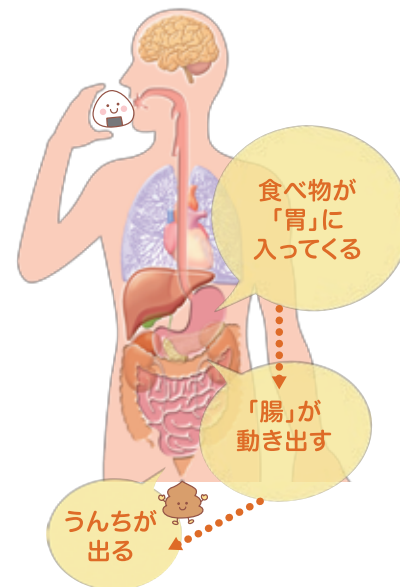
脳の栄養になるのは、「ブドウ糖」という成分だけ! ブドウ糖は、ご飯、パン、めん類などに多い「炭水化物」が体の中で分解されてできるよ。授業やテスト、試合などの多い午前中は、しっかり朝ごはんをとって、集中力をアップしよう!



4 うんちのリズムを整える

朝は、腸が動きやすいといわれています。そのため、朝ごはんを食べることは、うんちのリズムを整えることにつながります。

毎朝、早起き&朝ごはんを心がけ、「朝うんち」の習慣もつけましょう。



“毎日うんちモリモリ”のために

1 乳酸菌をとろう!

ヨーグルトなどに含まれる「乳酸菌」という菌には、腸の中を良い状態に保つのを助け、べんぴやげりを防ぐ働きがあります。

2 食物繊維をしっかりとう!

うんちの“もと”となる主な成分は、食物繊維です。食物繊維をしっかりとると、うんちの“もと”の量が増えて、モリモリうんちに! また、食物繊維は、腸内にすむ菌のエサにもなり、腸を良い状態に整えてくれます。

食物繊維を多く含む食べものの例



朝トイレの時間を作るためにも“早起き”が大切!



毎日、うんち！／★



おなかの中の話

食べたものが
うんちにな
るまで

毎日良いうんちを
出して朝スッキリ！

食道～胃

口から入った食べものは、食道を^{えき}通って胃に入り、胃液の作用でドロドロのおかゆのようになる。

消化

食べ物を
小さくする
こと

小腸

小さく分解^{かい}された食べものの成分のうち、^そ栄養素が吸収^{きゅうしゅう}される。

吸収

^そ栄養素を
吸いとる
こと

大腸

小腸で吸収^{きゅうしゅう}されずに残った成分から水分が吸収され、腸の中^{きん}にいる菌などとともに、うんちとして体の外に出される。

べんぴやげりにな
ったり、病気に
かかりやす
くなるんだぜ！！

悪い働きをする
菌^{きん}がたくさんいる“腸”

【うんちが出にくい
“べんぴ”になると、どうなるの！？】

● 大腸の中で、うんちの水分が^{きゅうしゅう}どんどん吸収されて、うんちが硬^{かた}くなります。硬いうんちを出す時は、おしりが痛^{いた}くなったり、おしりが切れてしまったりします。

● 長い時間、腸の中にうんちがあると、腸の中^{きん}にいる菌の悪い働きが強^{きん}まります。ガスがたまっておなかがはったり、痛くなったりします。

また、がんなどの重い病気の原因になることもあります。べんぴが続くと、腸がそれに慣^なれ、うんちをしないと感じにくくなり、さらに悪化させてしまいます。

おそい

進む
うんちが
スピード
大腸の中
を

はやい



コロコロ便 ▶ 硬^{かた}くコロコロのうんち



硬い便 ▶ 短く硬いソーセージのようなうんち



普通便 ▶ 表面がなめらかでちょうど良いやわらかさのあるソーセージのようなうんち



泥状便 ▶ 形のないドロのようなうんち



水様便 ▶ 水のようなうんち



良い働きをする
菌^{きん}がたくさんいる“腸”

スッキリうんちが
出るし、病気をおこす
菌^{きん}から体を守るよ！

朝ごはんのポイント



バランス良く食べよう！

子どもの体には、成長のために色々な栄養素が必要です。好ききらいをせず、バランスの良い食事を心がけて、元気な体を作りましょう！

バランスの良い食事って？

ポイントは、「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べることです。主食、主菜、副菜は、それぞれ主に含まれる栄養素がことなるため、これらをそろえて食べることで、色々な栄養素をまんべんなくとることができます。

「バランスの良い食事」＝主食＋主菜＋副菜



主食の仲間

ごはん、パン、めん、シリアルなど
体を動かすエネルギーになる「炭水化物」を多く含むグループ



副菜の仲間

野菜、きのこ、海藻などを使ったおかず
体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を多く含むグループ



主菜の仲間

肉、魚、たまご、大豆、とうふなどを使ったおかず
体を作るもとになる「たんぱく質」を多く含むグループ

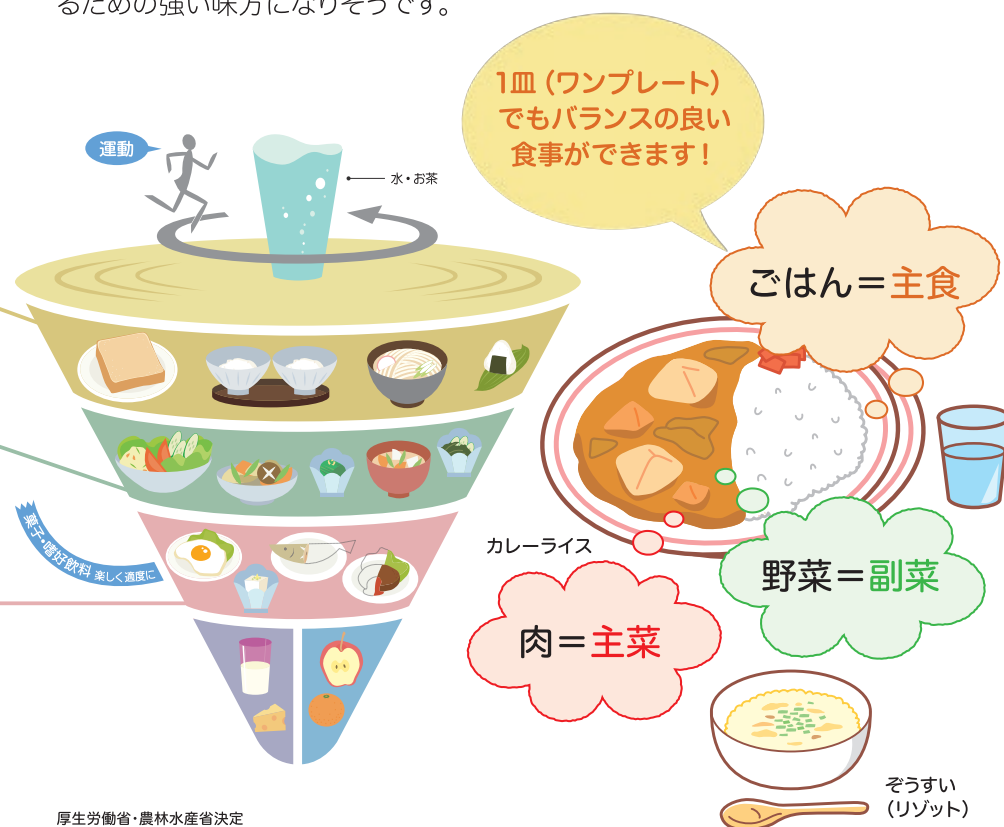


さらに「乳製品」と「果物」があればカンペキ！



忙しい朝のごはんは？

「主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう」と聞くと、「ごはん、みそ汁、焼き魚、おひたし」のような、色々な料理をそろえた朝ごはんを思いうかべるかもしれませんが、もちろん、そのような朝ごはんもすばらしいのですが、1皿でも、主食・主菜・副菜をそろえた「バランスの良い」朝ごはんにはすることができます。例えばカレーライスだと、1皿の中に主食（ご飯）・主菜（肉）・副菜（野菜）がそろっています。どんぶりやぞうすいなども、1つのお皿で色々な食品を食べることができます。このような「主食・主菜・副菜をそろえた1皿」は、忙しい朝でもバランス良く食べるための強い味方になりそうです。



できることからやってみよう!★



朝ごはんを「ステップアップ」!

朝ごはんをしっかり食べるのがむずかしければ、今の朝ごはんにと工夫して、少しでも理想的な朝ごはんに近づけるようにしましょう。

朝ごはんを食べていなければ、何かを食べるようにする。それができるようになったら、もう1品足してみる。というように、少しずつ朝ごはんをレベルアップすると良いでしょう。

朝ごはんをしっかり食べる時間を作るように、早寝・早起きを心がけましょう。

ひと工夫だけ、してみませんか?

1 バナナ 1本でも
ヨーグルト 1個でも
おにぎり 1個でも

朝ごはんを食べていない人は、まずは、何か口にするところから!

3

ヨーグルトにフルーツを加える

2

菓子パンをシリアルにしてみる

トーストにチーズをプラス

※サラダをプラスすればさらにバランスUP!

4

納豆や
のりなどを
プラス

夕飯で
汁ものを
多めに作り、
朝にも利用!



カンタンおやつを作ってみよう!

マグカップ1つでできるお手軽カップケーキ。もちもちふくらむので、大きめのマグカップを使うのがポイントです。ヨーグルトの酸味ととろけるバナナの甘味がくせになる!? おやつだけでなく、朝食にもぴったり。入れるものを変えて色々な味を試してみても。ヨーグルトは、4個パックのものを1個入れると、ちょうど良い量になります。



マグカップヨーグルトケーキ

5分で
完成♪

材料 (一人分)

ホットケーキミックス	1/2カップ
ヨーグルト	小1個
バナナ	1/2本

エネルギー 316kcal



作り方



① 大きめのマグカップにホットケーキミックスとヨーグルトを入れ、ダマがなくなるまでよく混ぜる。



② 一口大に切ったバナナをくわえてざっとまぜる。*



③ 500Wのレンジで3分加熱する。

※バナナは皮を少し残してむき、皮の上で切れば、まな板いらずで時短!

カルシウムと骨の話



成長期だから、カルシウム！

骨には、体をささえたり、脳や内臓などを衝撃から守ったりする働きがあります。弱い骨では体を守ることができないため、骨を強くすることが大切です。



骨が丈夫だと、骨折しにくい

骨が弱いと骨折しやすい

もし、骨が折れたら回復が... はやい おそい

強い骨には「カルシウム」

強い骨を作るためには、骨の材料になる「カルシウム」を十分にとることが大切です。では、今の子どもはカルシウムを十分にとれているのでしょうか？

カルシウム、しっかりとれてる？

7~14才の子どもが1日にとっているカルシウムの量

657mg = (カップ入りのヨーグルト) およそ5.5個分

実はちょっと足りない...

出典：平成27年国民健康・栄養調査

カルシウム、しっかりとるには...

1日にとりたいカルシウムの量

	8~9才	10~11才	12~14才	おとな
男子	650mg	700mg	1,000mg	650mg
女子	750mg	750mg	800mg	650mg

1,000mg = (カップ入りのヨーグルト) およそ8.3個分

出典：日本人の食事摂取基準(2015年版)

国の調べでは、7~14才の子どもが1日にとっているカルシウムの量は657mgでした。

1日にとりたいカルシウムの量は、12~14才の男子で1,000mgであり、今の子どもはカルシウムを十分にとれているとは言えないことがわかります。

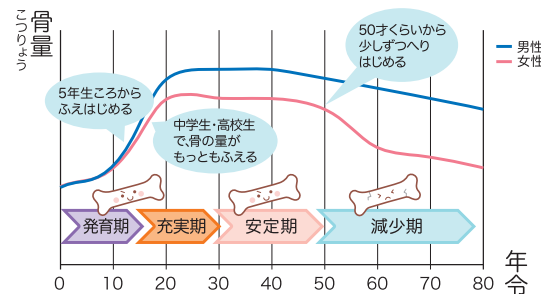


“骨貯金”を始めよう！

骨の量は10才を過ぎるころから増え始め、20才くらいで最も多くなり、50才くらいから少しずつ減ってきます。

強い骨を保つには、骨の量が増える成長期に、しっかりとカルシウムをとり「骨貯金」をしておくことが大切です。

「今のたくわえ」が大事！



カルシウムを多く含む食品

※カッコ内は可食部100gあたりのカルシウム量

にぼし(2,200mg)
ひじき(ゆで)(96mg)
しらす干し(210mg)
さくらエビ(2,000mg)
いわし(74mg)



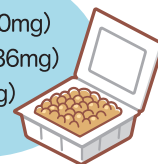
チーズ(630mg)
牛乳(110mg)
ヨーグルト(120mg)



いりごま(1,200mg)



油揚げ(310mg)
木綿豆腐(86mg)
納豆(90mg)



たまご(51mg)



切り干し大根(ゆで)(60mg)
チンゲンサイ(100mg)
小松菜(170mg)
モロヘイヤ(260mg)



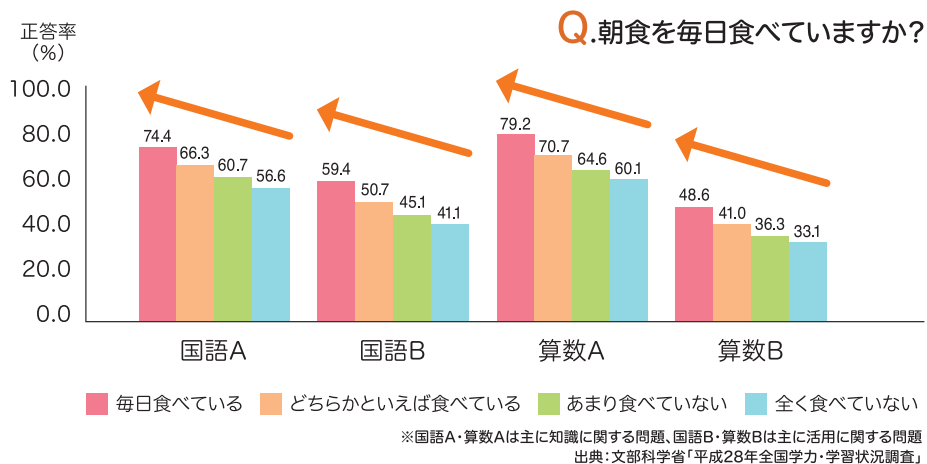
牛乳やヨーグルトなどの乳製品は、カルシウムを多く含むだけでなく、カルシウムが体に吸収されやすいので、おすすめです。それ以外にも、カルシウムを多く含む食品を積極的にとって、強い骨を育てましょう！

データで見る相関関係

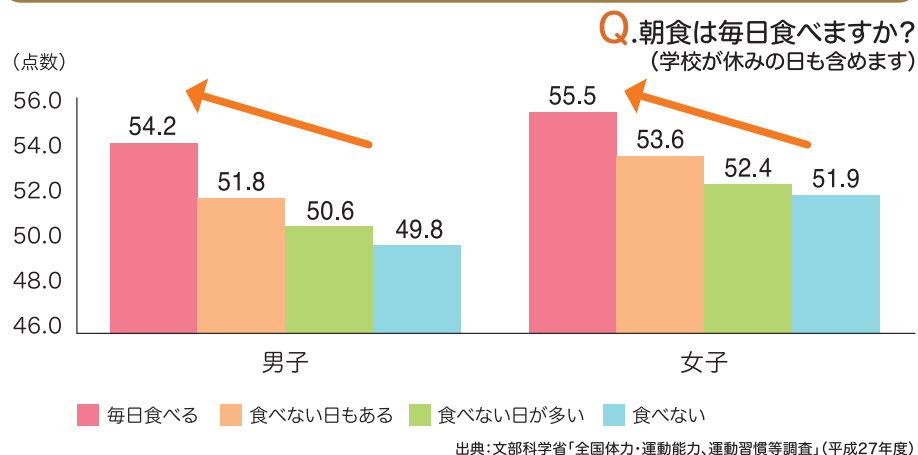
資料 朝ごはんの習慣と学力・体力

朝ごはんを食べる習慣がある子どもの方が、学力や体力のテストの点数が高い傾向があることが、国の調べでもわかっています。

朝食の頻度と学力(全国の小学6年生1,032,098名)



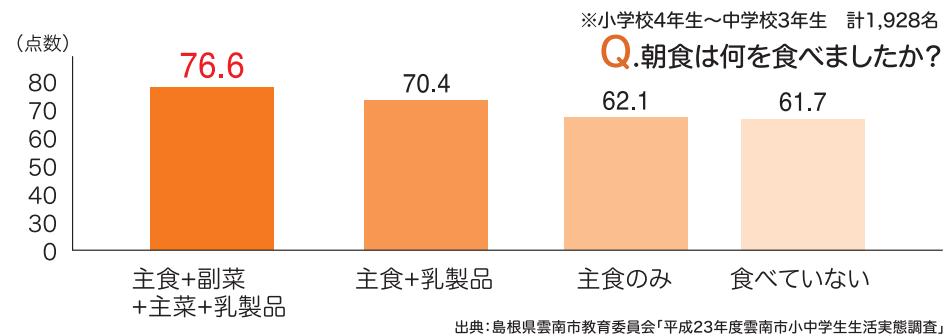
朝食の頻度と体力合計点(全国20,477校の小学5年生)



資料 朝ごはんの内容と学力

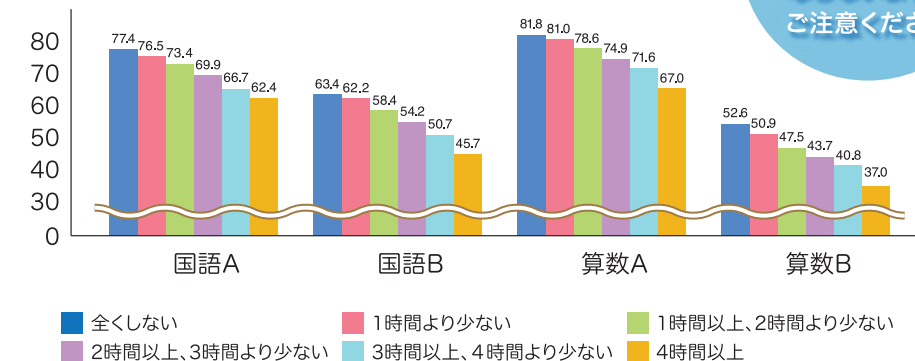
島根県雲南市では、小中学生約2,000人を対象に生活実態について調査を実施し、同県の行っている学力調査との関連を分析しました。その中で、朝ごはんの内容と学力に相関があることがわかり、朝ごはんを食べなかったり、パンやご飯等の主食のみを食べている児童・生徒に比べ、乳製品や魚、野菜等バランス良く食べている児童・生徒の方が、県学力調査の平均点が高いという結果が出ました。

朝食の内容と学力(島根県雲南市「生活リズム向上」プロジェクト)



ゲーム、スマホ、ネットの影響と学力

！ ゲーム、スマホ、ネットをする時間が長いほど、テストの点数が低くなる傾向があります



ゲームなどによる“夜更し”で、睡眠不足にならないようにご注意ください

出典:文部科学省平成28年度全国学力・学習状況調査(Aは主として「知識」に関する問題、Bは主として「活用」に関する問題)

きょうしやく 共食～食事は楽しい★



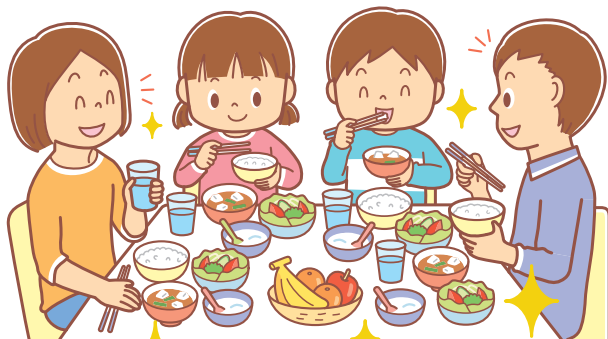
「いっしょに食べる」は心の栄養

あなたは、誰かといっしょにごはんを食べていますか？

わたしたちの体は食べたものでできているので、栄養バランスの良い食事をとることは大切です。さらに、家族、友達など「誰かといっしょに食べる」ごはんは、わたしたちの体だけでなく心も豊かにしてくれます。楽しい会話をしながら食べるごはんは、ひとりで食べるごはんよりもおいしく感じられ、心にとっても栄養になると言えるでしょう。

🏠 おうちのかたへ

健やかな体と心を育てるために…『共食』
いっしょに食べて、食事の時間を楽しく過ごしましょう



同じ空間に
いるだけではなく、
そばに座り、同じ目線で、
同じ食事をとりながら、
同じ話をする。

子どもをしっかり見つめると、その表情や態度の変化から、子どもの不安や悩みにも気づくことができます。
子どもの明るく健やかな毎日のために、いっしょに食べる時間を大切にしましょう。

ホームページに 遊びにきてね！

ごはんだもん！ げんきだもん！

食育サイト「ごはんだもん！げんきだもん！」には、
“早寝・早起き・朝ごはん”をテーマに、健康に役立つ情報が
たくさん載っています！食べものやカラダについて
楽しく学び、健康なカラダで毎日を元気に過ごしましょう！
ご家族で楽しめる内容です。ぜひご利用ください。

すいみん
睡眠

🏆 スポーツ食育インタビュー

様々な競技のアスリートに、子ども時代～現在までの食生活や生活習慣をたずね、強さのヒケツをさぐります。心にひびく熱いメッセージが！

🍳 時短朝食レシピ

管理栄養士による栄養バランスを考えたカンタン時短朝食レシピ。忙しい朝にす早くおいしくヘルシーな朝ごはん。お好みのレシピも検索できます。

🏆 スポーツ栄養学

スポーツ栄養学専門の管理栄養士より、スポーツをする上で大切な栄養情報をわかりやすくお伝えします。

成長期

🍴 食育Q&A

小・中学校での出前食育講座の時にいただいた質問の中から、食事や生活リズムについてよくある質問に管理栄養士がわかりやすくお答えします。

スポーツ
心理学

👤 特別企画

『管理栄養士による特別レシピ』『スポーツ心理学』『骨の話』や『テニスクリニック・レポート』など、タイムリーで役に立つ情報をお届けします！

食育
クイズ

ごはんだもん！げんきだもん！

検索 でさがしてね！ gohagen.jp