

## 子どもの「朝食欠食」には要注意!?

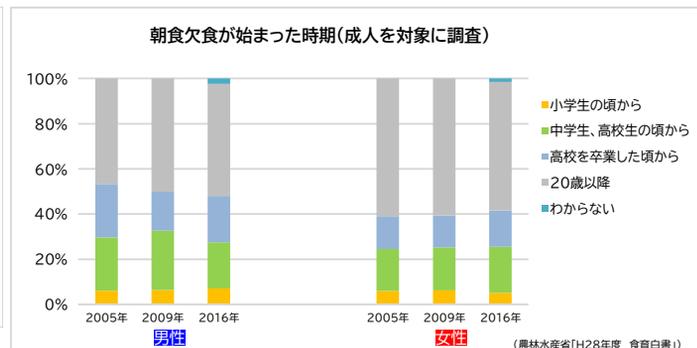
日中の作業効率などにも影響する朝食!子どもの頃からの習慣化が重要  
～食と健康の課題解決企業を目指す味の素(株)がご提案! 朝食習慣改善に向けた3STEPとは～

食べた方がいいとはわかっていながらも、忙しさなどからつい抜いてしまう朝食。今回はその「朝食」に注目していきたいと思います。まずは家庭における子どもの朝食の実態を見ていきます。

### ✓ 年齢が高くなるほど「朝食」欠食率が高い!朝食欠食の定着には要注意

子どもの朝食欠食率は、長年横ばいの状態が続いており、学齢が高いほど高くなる傾向を示しています。

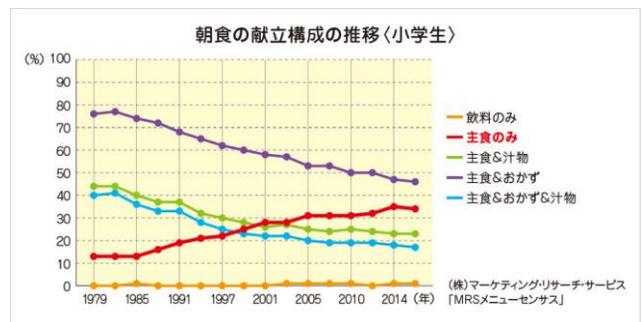
学齢が上がるほど高くなり、そのまま定着する傾向にある朝食欠食。成人後も望ましい食事の習慣を続けられるよう工夫が必要です。



### ✓ 朝食の品数は徐々に減少し「主食のみ」が増加

子どもの朝食の献立構成を見てみると、近年「主食のみ」の朝食が増え、3割を超えています。主食に「おかず※」や「汁物」が添えられている朝食は減少傾向です。品数の少ない朝食や主食のみの朝食などの現状から、朝食で適切な栄養摂取量を確保することへの難しさが伺えます。

※おかず:主菜・副菜は区別せず、全て「おかず」として集計。



出典:あじこらぼ

## 朝食が必要なワケとは!学力テストにも影響あり!?

朝食欠食や、主食のみ朝食の増加など、家庭の朝食に関連する課題があることが明らかになりました。では、そもそもなぜ朝食の摂取が重要なのでしょうか?東北大学加齢医学研究所所長であり、脳科学者である川島隆太教授に伺ってみました。

### ✓ 寝ている間にブドウ糖が減少し、午前中にガス欠状態に!

私たちの脳は、「ブドウ糖」をエネルギーとして使います。朝起きた時に頭がぼーっしてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうからです。

【報道関係者からのお問い合わせ先】

味の素(株)PR事務局(株式会社アンティル内) 担当 森屋、畑

TEL:03-6825-3020 FAX:03-6685-5266 Email: ajinomoto\_pr@vectorinc.co.jp

## 【川島教授 コメント】

### 午前中に有意義に過ごすカギは朝食摂取！

朝ごはんを食べずに学校や会社に行ったと考えてみましょう。晩ごはんを食べたのが夜の6時～8時だとして、朝起きるのが6時～8時だとすると、朝起きた段階で12時間近く経っています。そうなると、ブドウ糖の供給源は脂肪の分解しかありません。ですから午前中の脳は常にガス欠状態におかれています。つまり「午前中の大切な時間が無駄になる」ということが分かります。

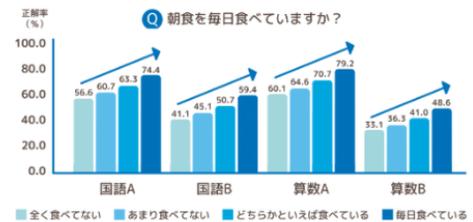
また、私たちの脳の働きを調べていくとリズムがあるということが見えてきました。午前中に一番よく働き、夕方に向かってどんどん機能が低下していくことがわかっています。ですから、「脳を使うなら午前中」ということになります。そういう意味でも、朝ごはんをしっかり食べるというのは、脳がたくさん働く午前中を無駄にしないために、とても大切です。



### ✓ 朝食摂取は学力テストにも影響!?

また毎日朝食を摂る子どもほど、学力調査の得点が高い傾向があるという結果も出ています。朝食で脳のエネルギーを補充し、午前中からしっかり集中できる状態になっていることも学力に影響している可能性が伺えます。

朝食の頻度と学力 (全国の小学6年生1,032,098名)



※国語A・算数Aは主に知識に関する問題、国語B・算数Bは主に活用に関する問題  
出典：文部科学省「平成28年度学力・学習状況調査」

### ✓ 大学・就職・社会人生活にも関係!?

「体内リズム」が自分の「生活リズム」とずれると、カラダにとって大きなストレスとなります。バランスが保てなくなると、集中力がなくなり活動がうまくいかなくなったり、感情が不安定になってしまうこともあるのです。「体内リズム」と「生活リズム」のずれをなくすためにも、朝食はしっかりと摂ることが大切です。

## 朝食摂取には、栄養バランス・品数の意識も重要

さらに、ただ単に朝食を食べるのではなく、栄養摂取量やバランス、品数なども意識することが必要。普段朝食を食べない人は、まず「朝食習慣」を身につけるところから始め、徐々に栄養バランスにも気を配った朝食を取り入れるよう意識してみてください。

## 【川島教授 コメント】

### ブドウ糖以外の栄養素摂取が、脳細胞活性化に寄与!?

脳細胞を働かせるためにはブドウ糖が必要で、脳細胞が働くと脳の中では細胞同士のつながりあい強化されます。これによって伝達経路が太くなって信号がより早く流れ、以前は解くのに時間がかかった問題も早く解けるようになるのですが、この細胞同士のつながりあいの強化には、各種栄養素が必要となります。

また、最新の研究では、脳細胞が上手にブドウ糖をエネルギーとして使うためには、ブドウ糖以外の様々な栄養素を食事と一緒に摂ることが必要なこともわかってきています。

ですから、いろんな栄養素が含まれたバランスのいい食事をとらないと、ブドウ糖によって十分に脳細胞が働いたとしても、今度はその脳を鍛えて強化するということができなくなってしまいます。

## ライフスタイル別! バランスの良い朝食習慣化に向けた3ステップ!

食と健康の課題解決企業を目指す味の素(株)では、朝のライフスタイルに合わせたメニューを3ステップでご提案します。忙しいため、朝食習慣があまりないといった家庭もあるかと思います。そういった「朝食習慣がない」ご家庭は、Step1・2から、「すでに朝食習慣はあるものの品数不足や栄養バランスが気になる」といったご家庭は、Step3から始めてみましょう。

出典:「AJINOMOTO PARK」

### 「忙しくて全然朝食が作れない!」そんなご家庭には… Step1. とにかく簡単に! まずは習慣化

まずは「朝食」を食べることを習慣化することが大切です。

#### ★シリアルトッピングカップスープ (所要時間:5分)



#### 材料(1人分)

「クノール®カップスープ」コーンクリーム	1袋
熱湯	150ml
コーンフレーク	5g

器に「クノール®カップスープ」を入れ、熱湯を注ぎ、すぐに15秒ほどかき混ぜ、コーンフレークをのせる。

<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/705072/>

使った商品は  
コレ!



製品名:「クノール®カップスープ」コーンクリーム

価格:オープン価格

100%指定農場栽培のスーパースイートコーンを、素材のおいしさをいかすため、甘さのピークで収穫し、24時間以内にパウダー化しています。

### 「ひと手間かけて、満足感をアップさせたい」そんなご家庭には… Step2. ひと手間でおいしく! お腹も満足!

カップスープにパンを焼くひと手間を加えるだけで、満足感がアップします。

#### ★トースト×パンプキン dip スープ (所要時間:5分)



#### 材料(1人分)

食パン6枚切り	1枚
「クノール®カップスープ」	1袋
栗かぼちゃのポタージュ	
熱湯	150ml

①食パンはタテ6等分に切る。マグカップに「クノール®カップスープ」を入れる。

②オーブントースターで(1)の食パンをきつね色になるまで焼き、(1)のマグカップに熱湯を注ぎ、すぐに15秒ほどかき混ぜ、スープを作る。

<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/801671/>

使った商品はコレ!



製品名:「クノール®カップスープ」栗かぼちゃのポタージュ  
価格:オープン価格  
コクと甘みに優れるオレンジ色の完熟栗かぼちゃを使用しています。かぼちゃの風味豊かで、濃厚なおいしさのポタージュです。

### 「品数や栄養バランスもアップさせたい」そんなご家庭には… Step3. 栄養バランスも考慮

簡単にたんぱく質がとれる一品をご紹介します。パン、スープにプラスし、栄養バランスの良い朝食を習慣化しましょう。余裕があれば、ミニトマトなど野菜も添えるとよりGOOD!

#### ★小ねぎ入りマヨ卵焼き(所要時間:5分)



#### 材料(1人分)

卵	2個
A 小ねぎの小口切り	4本分
A 「ピュアセレクト®マヨネーズ」	小さじ1
A 砂糖	小さじ1
A 「瀬戸のほんじお」	少々
「AJINOMOTO 胚芽の恵みコーン油」	少々

- ①卵は溶きほぐし、Aを混ぜ合わせる。
- ②フライパンに油を薄くなじませ、  
(1)の卵液を2~3回に分けて流し入れて混ぜながら焼き、最後に端から巻く。
- ③食べやすい大きさに切り、器に盛る。

<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/701770/>

#### もっと時短・お手軽レシピを知りたい♪そんな人におすすめなのは…

2020年7月にリニューアルしたレシピ・食情報サイト「AJINOMOTO PARK」がおすすめ!

「#5分以内」「#10分以内」「#メイン料理」などタグでレシピを検索でき、コンテンツを保存することも可能です。レシピ以外にも、食と健康にまつわる楽しいコンテンツが盛りだくさん!

ぜひチェックしてみてください!

「AJINOMOTO PARK」: <https://park.ajinomoto.co.jp/>

