

# 朝食アンケートの結果を受けて

松野町保健福祉課 管理栄養士 矢野明香

## ① 朝食に摂り入れるべき栄養素やおすすめの食品

朝食に摂り入れるべき栄養素は、「炭水化物」「たんぱく質」「ビタミン」「ミネラル」です。菓子パンだけ、フルーツだけになってしまうと、栄養が偏りがちです。「主食」「主菜」「副菜」を揃えることを意識すると、これらの栄養素をバランス良く摂取できます。

ミネラルの1つであるカルシウムは、不足しがちな栄養素です。給食でも牛乳が提供されますが、それだけでは1日の摂取推奨量には足りません。牛乳コップ1杯（200ml）あるいはヨーグルト 100g 程度を毎朝食べることをおすすめします。

「野菜を摂らないといけないのは分かっているが、なかなか難しい」という声をよく聞きます。洗うだけで食べられるレタスやミニトマトなら、手間を掛けることなく準備できます。お店で売っているカット野菜もうまく利用してみてください。

|    | 栄養素                    | はたらき                                | 主な食品                    |
|----|------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| 主食 | 炭水化物                   | 体と脳の主要なエネルギー源                       | ご飯、パン、麺類、いも類、シリアル       |
| 主菜 | たんぱく質                  | 筋肉や血液など体の組織をつくる<br>基礎代謝を上げ、体温を上昇させる | 肉、魚、卵、大豆製品（豆腐、納豆など）、乳製品 |
| 副菜 | ビタミン<br>ミネラル<br>(食物繊維) | 代謝を助け、体の調子を整える                      | 野菜、きのこ、海藻、果物、牛乳、乳製品     |

## ② 時間がない朝でも簡単に用意できる朝食メニュー

### ● 巣ごもり卵

1. 耐熱皿にカットキャベツを円形に盛る。
2. 真ん中に卵を割り入れ、箸で黄身を2か所刺す。
3. ラップをかけ、600Wの電子レンジで1分半程加熱する。
4. 塩コショウを振り掛けて完成。

＊材料＊（1人前）

- ・カットキャベツ…100g
- ・卵…1個
- ・塩コショウ…少々

キャベツは、ほうれん草やじゃがいも、もやしに変えたり、ウインナーやハムなどを追加したりしても◎ケチャップやマヨネーズ、ぽん酢など味付けを変えると、同じ料理でも飽きずに食べることができます。また、食パンの上で作ると、1品で「主食」「主菜」「副菜」が揃った料理になります。

### ● マグカップスープ

1. 魚肉ソーセージを食べやすい大きさにちぎり、マグカップに入れる。
2. 1にカットわかめ、鶏ガラスープのもと、白ごまを入れる。
3. お湯を注ぎ、かき混ぜたら完成。

わかめをレタス、魚肉ソーセージをツナやベーコンなどに変えても◎。トマトを入れたら、酸味が効いた、さっぱりしたスープになります。

＊材料＊（1人前）

- ・カットわかめ…小さじ2
- ・魚肉ソーセージ…1/2本
- ・鶏ガラスープのもと…小さじ1
- ・白ごま…少々
- ・お湯…150～200ml

### ③ 松野町としての朝食の傾向や課題

乳幼児健診のアンケート結果では、ほとんどの子供たちが朝食を食べています。

また、40～74 歳の方を対象とした生活習慣に関する調査では、朝食を食べる割合が男性県内 2 位、女性県内 4 位と高い結果でした。

しかし、内容を聞いてみると、「甘い菓子パン 1 つ」「果物だけ」「飲み物だけ」という方が多くいます。

「朝ご飯を食べる」習慣がついている方は多いので、これからは「バランスの良い朝ご飯を食べる」ことに意識を向けていただきたいです。現在、朝ご飯を食べていない方は、**何か食べることから始めて**みましょう。菓子パンだけの方は、甘いものでなく、ツナや卵を使っている総菜パンにしたり、ゆで卵やサラダなど、何か 1 品追加したりしてみましょう。

いきなり「主食」「主菜」「副菜」が揃った食事を準備するのは大変なので、スモールステップで取り組むことをおすすめします。

### ④ 保護者の方へのメッセージ

「バランスの良い朝ご飯」は、少し難しく感じるかもしれませんが、食事は一生続くものです。頑張りすぎると続きません。

手軽なもので構いません。いくつか揃えるとバランスが良くなります。例えば、ご飯+納豆+ミニトマト+レタス+バナナ+ヨーグルト。包丁やまな板を使わなくても、栄養バランスの良い朝ご飯の出来上がりです。

前日の夕飯の残りばかりでも大丈夫です！食品ロスを防いですばらしいです。夕食の残りの味噌汁に牛乳を加えると、まろやかでコクのあるスープにリメイクできます。さらに、チーズやご飯を加えてリゾット風にするのもおすすめです。

1 日、2 日、バランスが悪くても大丈夫です！まずは、1 週間単位で考えてみてください。

子供の頃の食習慣は、大人になっても影響すると言われています。それは、食べることや食べた物だけでなく、**楽しく食べる環境**も同じです。

ぜひ、子供たちと一緒に、おいしく、楽しく、食べてください。