

今回のテーマ

朝ごはんを食べないとこんなに損をしています。

「朝ごはんを食べましょう」。小学校などに行くときよく貼ってある標語です。私も数年前に教育実習生として札幌の小学校に行ったときに目にしました。これは文部科学省が推進していることなので日本中どの小学校へ行っても推進しています。「朝ごはんを食べましょう」。なんだか当たり前すぎてスルーしてしまう言葉ですが、朝ごはんを食べない方はもう一度考え直してみてください。

内閣府が2020年発表の「子供・若者白書」では朝食を毎日しっかり食べない小学生は13.3%、中学生は17.7%います。成長期の子どもにとって特に朝食は重要です。文部科学省の調べでは、毎食しっかり朝食を摂る生徒ほど学力調査の得点が高いことがわかりました。スポーツ庁の調べでは、毎食しっかり朝食を摂る生徒ほど体力テストの得点が高いことがわかっています。

栄養ニュース4月号でもお伝えしました「私たちの身体は、自分の食べたもの、飲んだもの以外のものからは何ひとつ創られません。これは学問的に真実です」から考えると当然のことで、一番栄養が必要なとき(朝)に食事を食べないと、脳の発達に影響が出るし、筋肉・骨格の成長にも影響が出ることは容易に想像できます。

では大人はどうでしょうか。厚生労働省が令和元年発表の「国民健康・栄養調査」から子育て世代である30-39歳の朝食欠食率を調べてみました。男性の23.3%、女性の15.1%が朝食を欠食しています。これだけの親が朝食を食べないなら、子どもも…と思います。

なぜ、朝食を食べないのか調査をしたところ、朝食を食べる時間が無い。体重を減らすためにダイエットに取り組んでいるという意見が多いようです。

しかし、朝食を食べないと昼食以降でエネルギーを多く摂り過ぎてしまい、1日の摂取エネルギーが変わらないか、むしろ多くなっているパターンをよく見かけます。

また、朝食を食べずに昼食や夕食でより多くの食事を摂取すると、食後に血糖が上がりがやすくなり、インスリン(細胞に糖を取り込み血中の糖を下げるホルモン)が過剰に分泌されて肥満になりやすくなります。

朝食をしっかり摂ると、昼食以降の血糖を低く抑えられる効果(セカンドミール効果)を得られやすくなります。とくに玄米や麦ごはん、全粒粉のパン+大豆製品を朝食に取り入れると太りにくいようです。

さらに、朝食を食べることによって食欲を増進するホルモン(グレリン)のピークを早めることができ、夕食の食べ過ぎを予防します(夕食の過食は肥満の原因)。

最後に疾患に関するデータをひとつ。スペインで4000人以上を対象とした研究では「朝食を食べない人たちは「朝食を食べる人たちに」比べて、動脈硬化が頸動脈で21%、腹部大動脈で17%進行してました。全身性動脈硬化症のリスクが2.57倍に上昇していました。腹部周囲径・血圧・コレステロールなども高い傾向でした。

朝食を食べることで学業の成績が上がり、仕事の効率も上がります。肥満を予防し健康管理にも役立ちます。

Food & Cook 食材と調理

朝食を食べない理由として時間が無いという人が多いようです。誰でも短時間にできる朝食を書きます。

ルールは2つ、①鍋やフライパンを使わない。②包丁を使わない(下準備ではチョコッと包丁を使いますが)。朝から鍋やフライパン、包丁やまな板を洗うとそれだけで時間がとられます。その時間も省略します。

まずは野菜から。野菜は下準備としてざく切りにしてフリーザーバックにいれて冷凍しておきます。白菜・キャベツ・小松菜・青梗菜がオススメです。冷凍すると細胞が壊れてお浸しのようになります。前の晩に冷凍庫から出して水気を絞るとお浸しの出来上がりです。

味噌汁は鍋を使いません。煮干しをあらかじめミルで粉末状にしておきます。やかんでお湯を沸かしているあいだに、カットワカメを水で戻して、汁椀に煮干し粉末・ワカメ・味噌少々をいれてお湯で溶くだけです。

主菜は納豆が簡単でおすすめです。海苔、ラー油、めかぶなど薬味を変えると味に変化があって飽きにくいかもしれません。生卵を入れて卵かけご飯も合います。

主食は日本人はやはり米です。玄米が理想ですが、苦手な人は麦ごはんがおすすめです。まずは分量通りに麦を入れて、気になるようなら減らして炊きましょう。

そこはかとなく書きつければ ~栄養以外のはなし~

今回は秋田の露天風呂。風呂というか滝なのですが、川原毛大湯滝という所です。おススメ度はAランクです。青森から行くなら1泊は必要です。近くに小さな温泉旅館が何件あります。写真ではただの滝のように見えますが、降ってくる滝が温かいお湯で、滝つぼが露天風呂になっています。滝の下に入って打たれると修行僧の気分を味わえます。そして、お湯が目に入ると結構痛いんです。おそらく玉川温泉と同様に酸性のお湯でしょう。

私は裸で入りましたが、水着を持参している方が多かったです。女性はその方が安心でしょう。岩場のためビーチサンダルもあるとよいかもしれません。簡素ですが脱衣所もありました。

温泉のすぐ近くに川原毛地獄という所があります。日本3大霊場(青森県の恐山・富山県の立山)の一つで、こちらもなかなかの景色です。白一色の世界で、そこだけ雪が降ったような光景です。岩場からは硫黄を含む水蒸気が噴出しています。一見の価値はあると思います。

