

きよす食育レポート

第40号

清須市役所産業課

令和2年3月1日発行

春眠でも、大切なのは朝ごはん！！

ゆっくり眠っていたい、気持ちはわかります。ぽかぽか陽気になると眠くなるのは、自然の変化に体がついていこうと頑張っているからです。こんな時、生活のリズムをきちんと保つことが体を疲れさせないポイントです。そこで、頼りになるのは「朝ごはん」です。「朝食をきちんと食べる習慣がない」は女性で20歳代、男性で30歳代がピークでその原因は「時間がない」がトップです。大丈夫でしょうか？



近年、朝食頻度と糖尿病が関係している研究が多くみられるようになりました。これは、朝食をたっぷり摂った日は昼食後の血糖上昇が小さく、朝食が軽かった日は昼食後の血糖上昇が大きい、いわゆる次の食事（昼食・夕食）後の血糖上昇に朝食が影響する現象「セカンドミール効果」の研究から糖尿病発症率に違いがあることがわかってきたからです。朝食に何を食べたらいいかの研究はまだですが、朝・昼・夕食にそれぞれ700kcalとった場合と朝食を抜いて同じカロリーを摂取したときでは臓腑への負担は異なり、朝食を抜いた方が重かった報告がされています。

朝ごはんの整え方は、ステップ1 主食、ステップ2 主食+1品、ステップ3 主食+1品+もう1品が基本です。**主食**はごはんやパン、**1品**は卵・納豆・ソーセージ・肉・魚などのたんぱく質がとれる食品ですが、具だくさんの味噌汁やスープでもOK。**もう1品**は「野菜」です。茹でたブロッコリーにごま油と塩少々、ニンジン千切り(レンジで1分加熱)とりんごの薄切りを和えたり（ドレッシングや粒マスタード）、角切りかぼちゃ(レンジで1分)とレーズン、モロッコいんげんやミニトマトのごま和え、春キャベツとコンビーフの炒め物、ホウレンソウや菜の花、チンゲンサイやモロヘイヤetc・・・「ゆで野菜」と「控え目な味付け」、そして「具だくさんの汁」がある朝ごはん。緑の野菜がたくさん出回る春が朝ごはんを整える良い季節だといえます。

朝の5分間、朝食を摂るか寝ているか、考え時ですね。

文責 清須市食育推進会議会長 上原正子

清須市食育まつり

令和元年11月17日（日）に、みずとびあ庄内にて食育まつりが行われました。

食育まつりは、食の大切さを学び、食文化の理解を深め、自然の恵みへの感謝の心をはぐくむ「食育」への関心を喚起し、市民一人ひとりの食を通じた健康で豊かな生活の実践を啓発するために行われます。出展ブース12か所が、それぞれ食育に関する内容で、食育まつりに参加された方に啓発をおこないました。特産野菜『宮重大根』の味噌おでんや、土田かぼちゃアイスクリームの試食、緑化木配布事業としてはブルーベリーの苗木を配布しました。



宮重大根収穫体験

食育推進事業で行った、保育園宮重大根収穫体験を紹介します。

清須市内の農業者にご協力いただき、令和元年12月9日（月）から12月19日（木）まで、清須市内保育園の11園を対象に、宮重大根収穫体験を行いました。

園児が一人数本の大根を収穫した後、トラックに積み込み保育園へ運搬し、各家庭へ持ち帰りました。「おでんを作りました」「おいしかったです」などの感想をいただきました。普段食卓に上がる野菜を、土に触れて自分で野菜を収穫することで、食に対する関心を持ち、その大切さを学び、食文化の理解を深め、自然の恵みや感謝の心を育むことができました。