

※なぜ三食食べるの？知ってる？朝食は脳と体の始動スイッチだよ。

江戸末期までは一日二食でしたが、活動の時間や内容の変化で二食では体力が持たず朝と晩の間に昼が足され三食が定着していきました。やがて栄養やエネルギーの面からも三食が推奨され現代に至っています。中でも、一日の始まりである朝食は、脳と体をスタートさせる重要な役割を担っています。しかし、20代では朝食を摂らない人も多く、身体への様々な悪影響が心配されています。

朝食抜きのデメリット

- ・脳の働きの低下：エネルギーが不足して集中力や記憶力の低下が起こり、学習や仕事の効率低下、イライラや体の不調の原因になります。
- ・活動力の低下：体温が上がらず免疫機能の低下や体の不調の原因になります。
- ・肥満、糖尿病の危険：空腹の長時間化による血糖値の急上昇を繰り返すことにより、肥満、糖尿病のリスクが高くなります。

食べ物を食べることは栄養を補給し活動や活力の素になります。さらに体を育て、心を育て、マナーを育てます。そして、おいしい！と感じた時笑顔があふれます。

栄養剤や栄養補助食品に頼らず、肉や魚、米やパン、野菜や果物など、栄養や働きを考え、いろいろ物を食べて「食」を楽しんでください。



※一日の食事状況（高校生以上の学生対象）

一日の食事状況を仕事の種類別にわけたものから高校生以上の学生のデータを抜粋しました。

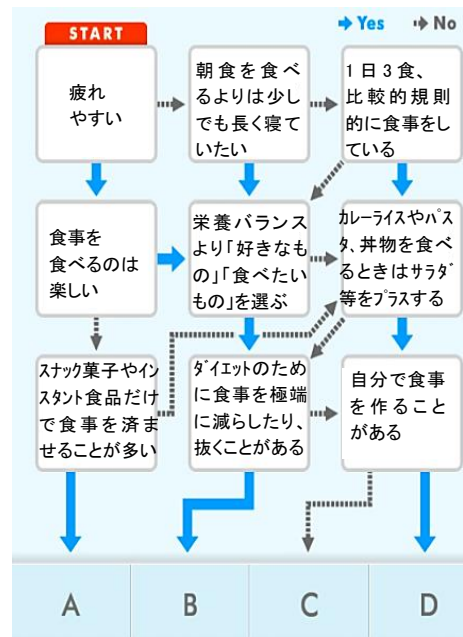
- ・朝食なし：13.9%（38名）
- ⇒何も食べない：8.0%（22名）
- ・昼食なし：3.3%（9名）

1日の食事状況（学生・高校生以上 274名 :%）

	朝	昼	夜
家庭食	76.6	66.1	87.6
調理済み食	8.4	6.9	4.4
外食	1.1	20.1	6.6
給食		3.6	
欠食	13.9	3.3	1.5
欠食内訳			
菓子・果物などのみ	5.8	0.7	0.4
何も食べない	8.0	2.6	1.1

令和元年 国民健康・栄養調査：厚生労働省より

※食生活をチェックしてみよう！



「食とからだ」チェックシート：農林水産省より

A：食生活を改めて見直してみよう

食事はお腹をいっぱいにするだけでなく、食事からとった栄養素があなたのからだをつくり、生活するためのエネルギー源になっているのです。食事を見直してみてもいいでしょうか？

B：バランスの良い食事と適度な運動を！

おいしいもの、好きなものばかりに偏ってしまう傾向があります。また、ダイエットでリバウンドを防ぐためには、ゆるやかなペースで余分な体脂肪を減らすことと、運動を組み合わせることが大切です。

C：食事の大切さを理解して実践しているようですね

自分の体調を感じながら、食生活をコントロールしていきましょう。ちょっとした疲れであれば、いろいろな食品をまんべんなく食べるように気をつけて、睡眠をとることにより、十分回復できることが多いものです。

D：すばらしい！

食事を作ることは、よい気分転換にもなります。自分の体調に合わせて、量や味つけのコントロールができるのもよいところです。これからも、ぜひ続けてくださいね。

※筋肉（骨格筋）の繊維を太く強くするためには！



骨格筋の構成（遅筋、速筋）

遅筋：酸素をたくわえるミオグロビンというたんぱく質が多く含まれるため赤い色をしており、赤筋とも呼ばれます。収縮スピードが遅く、瞬時に大きな力を発揮することはできませんが、繰り返し収縮しても疲れにくい性質があります。

速筋：白っぽい色をしているので白筋とも呼ばれます。収縮スピードが速く、瞬時に大きな力を発揮することができますが、収縮を保ちにくく疲れやすい性質があります。

- ・これらの筋繊維を太く強くするためには魚などに含まれるたんぱく質を摂取することが基本となります。