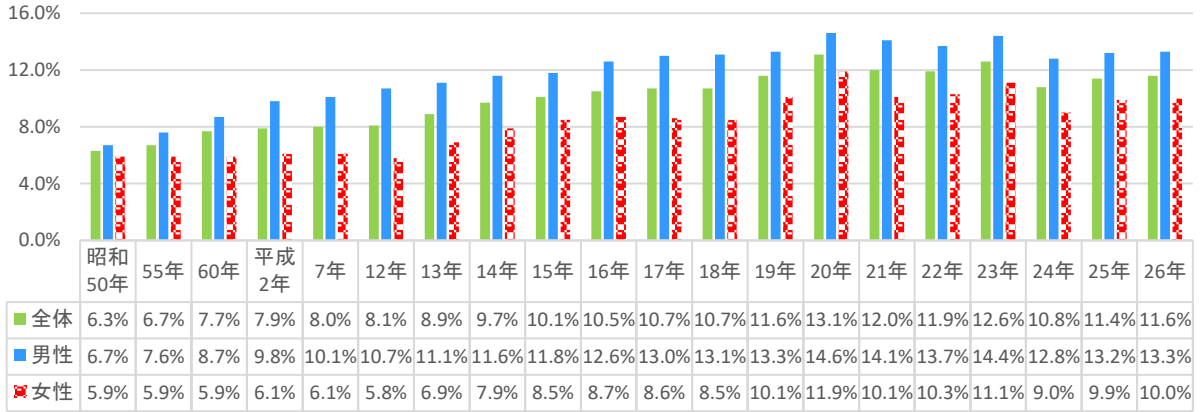


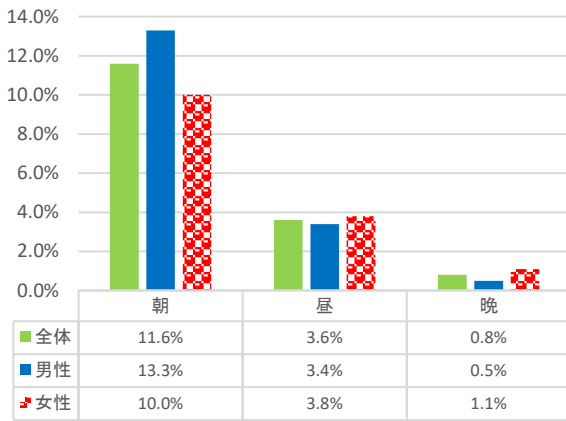
朝の欠食と学力・肥満等との関係

朝食欠食率推移



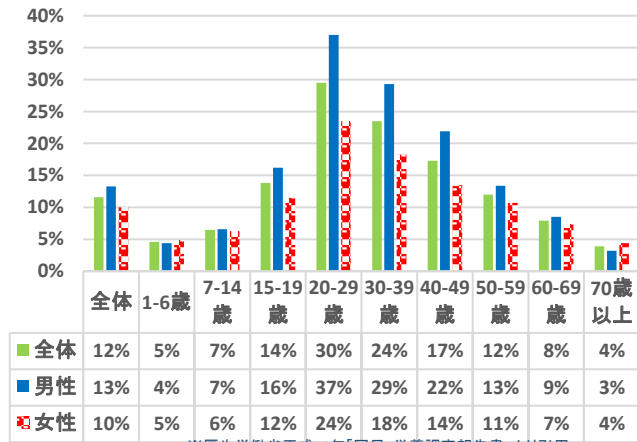
※厚生労働省平成25年「国民・栄養調査報告書」より引用

欠食率



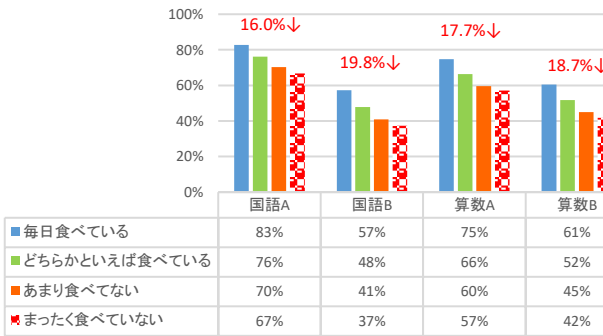
※厚生労働省平成26年「国民・栄養調査報告書」より引用

年代別朝の欠食率



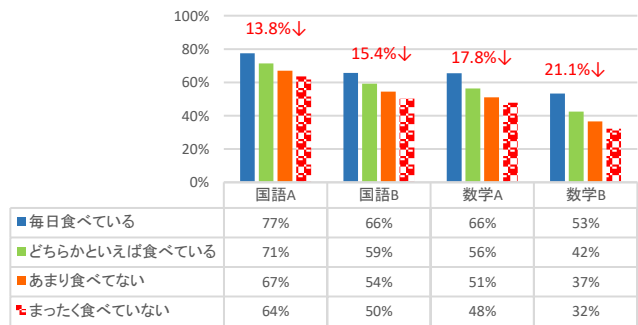
※厚生労働省平成26年「国民・栄養調査報告書」より引用

朝食の摂取と学力調査の平均正解率との関係(小学校5年生)



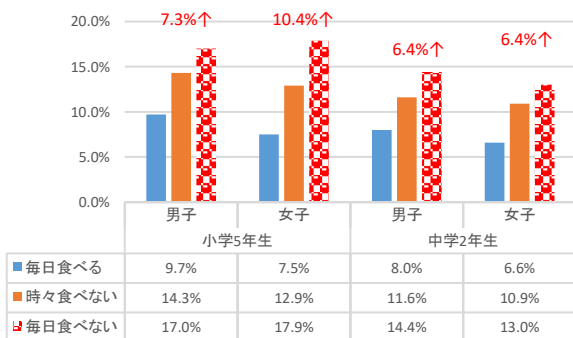
※文部科学省「平成24年度全国学力・学習状況調査」より引用

朝食の摂取と学力調査の平均正解率との関係(中学3年生)



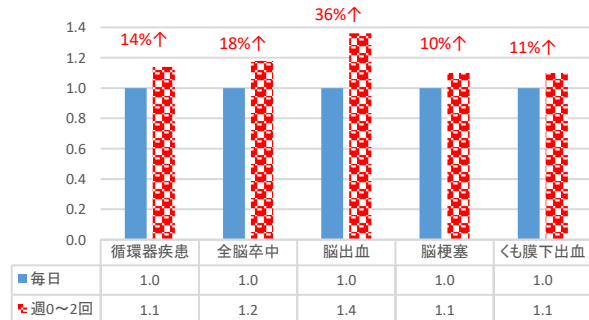
※文部科学省「平成24年度全国学力・学習状況調査」より引用

朝食の摂取状況と肥満率



※文部科学省「平成22年度全国体力・運動能力・運動学習等調査」より引用

朝食摂取回数と脳卒中リスク

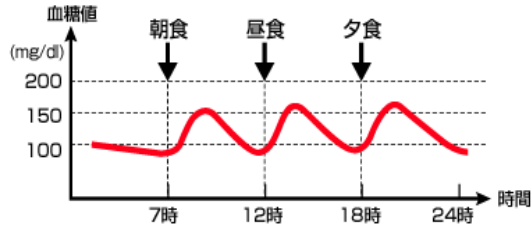


※糖尿病ネットワークより引用

食事のとり方で血糖値はこんなに変動します！

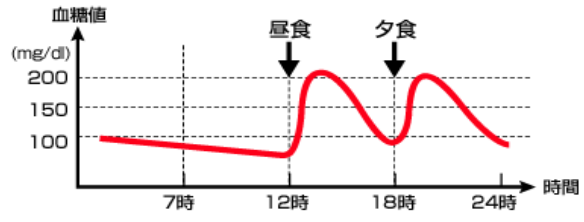
・1日3回決まった時に食事をとった時の血糖値の変化

1日3回規則的に食べれば血糖値は安定します。



・1日2回しか食事をとらなかった時の血糖値の変化

朝食抜きの場合、昼食前には激減し、昼食後と夕食後に急激に血糖値が上がります。



※→日本医師会ホームページより転用/
Copyright © Japan Medical Association. All rights reserved.

**きれいな女子は朝ごはん女子！
女子力UP!!**

健康の為 痩せる為に「食べる量を減らす」と考える方が多いですがその考え方は必ずしも正しいとは限りません！特に朝ごはんを食べないと・・・！

朝食を食べている人(規則正しく食べている人)

- ★エネルギーを補給して集中力を上げる
- ★昼食、間食の食べすぎを抑える
- ★水分を補給して、カラダに潤いを与える

★カラダを温め 基礎代謝を上げる

太りにくい 体質になる

朝食を食べていない人(量を調整している)

- ★1日2食になる
- ★エネルギーがカラダで集中力を下げる
- ★昼食、間食が増え脂肪をため込みやすい

★カラダがあたたまらず 基礎代謝が下がる (体に蓄積されたエネルギーが少なくなる)

太りやすい 体質になる

監修 朝田順子(管理栄養士)

「ダイエット」に話題の「レジスタントスターチ」。

おにぎりダイエットのベースにあるのがレジスタントスターチ(難消化性デンプン)の存在。精として消化されにくいデンプンです。ごはんは、温かいままよりも冷えたほうがレジスタントスターチの量が増えます。冷たいごはんの代表格であるおにぎりは、デンプンが吸収されにくいのです。

温かいごはん

冷たいごはんやおにぎり

食後の血糖の上昇が違います。
冷たいごはんやおにぎりは、レジスタントスターチのはたらきにより血糖の上昇がゆるやかです。 ※グラフはイメージ図です。

※全農 おにぎりダイエットより転用

ごはん一杯分の栄養素

ごはん1杯分(150g)の栄養価 (エネルギー252kcal)

炭水化物(糖質)

ごはん1杯分に含まれる炭水化物(糖質)(55.7g)

- じゃがいも 3粒分(31.6g)

食物繊維

ごはん1杯分に含まれる食物繊維(0.5g)

- セロリ 1/3本分(30g)

鉄分

ごはん1杯分に含まれる鉄分(0.2mg)

- ほうれん草の葉 1~2粒分(7.5g)

脂質

ごはん1杯分に含まれる脂質(0.5g)

- 魚パン(6枚切り) 1/6枚(2.6g)

ビタミンB1

ごはん1杯分に含まれるビタミンB1(0.03mg)

- キャベツの葉 1~2粒分(75g)

亜鉛

ごはん1杯分に含まれる亜鉛(0.9mg)

- ブロックチーズ 1/2粒分(129g)

たんぱく質

ごはん1杯分に含まれるたんぱく質(3.8g)

- 牛乳コップ 約1/2杯分(114g)

参考:文部科学省 食品成分データベース