

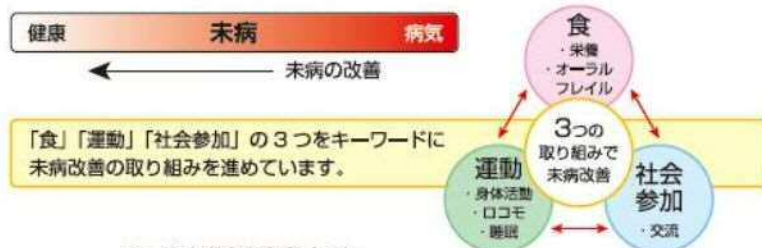
【保護者の皆様へ】

大塚製薬は神奈川県と包括協定を締結し、未病改善に貢献しています

未病改善でいくつになっても笑顔で元気にいきいきと！

人の心身の状態は、日々、健康と病気の間を連続的に変化しており、この全ての変化の過程を表す概念を「未病」と言います。

子どもから高齢者まで、誰もが笑顔で健康に生き生きとくらせるよう、日常の生活において、心身をより健康な状態に近づけていく「未病改善」の取り組みが重要です。



アニメ かなかなかそくでも未病改善の取り組み紹介中！



おいしいおえかき
Sketch Cook
A nutritious experiment with Google

「おえかき」を通して、食や栄養のことを親子で楽しく学べる食育アプリです。GoogleのAIテクノロジーを活用し、楽天レシピの協力を得て大塚製薬が開発しました。



Sketch Cook
DOWNLOAD



大塚製薬株式会社 横浜支店 神奈川県横浜市西区北幸 2-15-1 東武横浜第2ビル

なぜ食事が大切か？
ミビョーマンが教えてくれるよ。

どうして食事が大切なのか？

朝食を 食べよう

神奈川のキャラクター
未病改善ヒーロー
ミビョーマン

監修：公立大学法人神奈川県立保健福祉大学 学長 中村丁次



神奈川県



Otsuka 大塚製薬



あなたは毎日、朝食を食べていますか？

1週間、朝食に何を食べたか書いてみよう

1	月 日 () 食べた / 食べてない	食べたもの
2	月 日 () 食べた / 食べてない	食べたもの
3	月 日 () 食べた / 食べてない	食べたもの
4	月 日 () 食べた / 食べてない	食べたもの
5	月 日 () 食べた / 食べてない	食べたもの
6	月 日 () 食べた / 食べてない	食べたもの
7	月 日 () 食べた / 食べてない	食べたもの

1週間、毎日朝食を食べましたか？

神奈川県の子どもの多くは、毎日朝食を食べていますが、約7人に1人が朝ご飯を食べない日がある、またはほとんど食べていないという状況です。



平成29年度 食生活に関する調査結果 神奈川県教育委員会

身体で必要とするエネルギーの約20%は脳で使われています。脳は寝ている間も休みなく働いています。夕食の後も朝まで活動した脳は、朝食で十分なエネルギーを与えられないと、栄養不足でイライラや無気力の原因になってしまいます。

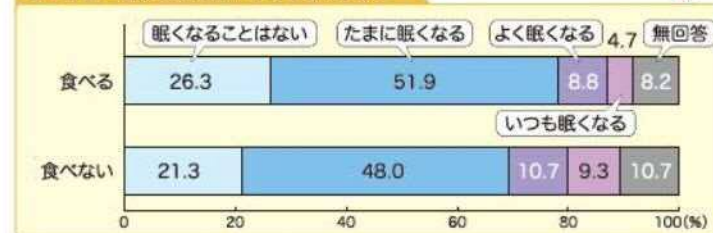
では、朝食を食べないとどのような問題がおこるのでしょうか？

学校で眠くなる

授業中に眠くなってしまい、勉強の効率が下がってしまいます。



●小学生 朝食喫食状況×学校で眠くなるか



平成29年度 食生活に関する調査結果 神奈川県教育委員会

だるさ・疲れやすさを感じやすい

朝食を食べないと、しばしば身体のだるさや疲れを感じる人が2倍以上になります。朝食欠食が身体に悪い影響を与えているようです。



●朝食欠食と身体のだるさ・疲れやすさの関係

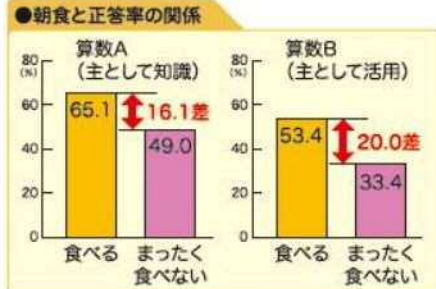


平成22年度 児童生徒の食生活等実態調査 日本スポーツ振興センター



朝食を「毎日食べる」人に比べて、「朝食をまったく食べない」人の正答率が低くなっていました。正答率は、朝食を食べる頻度^{ひんど}が上がるにつれて高くなり、国語や理科でも同様の傾向^{けいこう}になっていました。

正答率が低い



平成30年度 全国学力・学習状況調査(小学校) 国立教育政策研究所

このように、朝食を食べないとさまざまな悪影響^{あくえいこう}が出てしまいます。

大切なのは栄養バランス

みなさんは栄養バランスを考えて朝食を食べていますか。栄養バランスのよい食事(洋風パン食)、栄養調整食品、おにぎり、何も食べなかった場合で、集中力をはかる実験をしたところ、栄養バランスのよい食事は、何も食べなかった場合に比べ集中力が高く維持できていました。一方、脳のエネルギー源と考^{かんが}えられているブドウ糖^{ぶどうとう}が主成分のおにぎりだけでは、何も食べない状態とほぼ同じでした。糖質^{とうしつ}だけでなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

●朝食摂取後の集中力の変化



洋風パン食(食パン、ハム、卵、サラダ、ヨーグルト)、栄養調整食品、おにぎり(具なし)を食べた場合と、何も食べなかった場合で、その後の集中力を測定。

日本臨床栄養学雑誌 2007;29(1):35-43

栄養が十分にたりていないと...

乳製品や骨ごと食べられる小魚に多く含まれるカルシウムなどは、不足すると骨がもろくなり骨折^{こっしや}をしやすくなります。骨量^{こつりやう}が増加する子どもの時期(成長期)は骨を丈夫^{たくま}にしておくことが大切です。



骨がもろくなり骨折しやすくなる



めまい、たちくらみ

赤身の肉、魚、大豆などに多く含まれる鉄が不足したり、偏った食事、ダイエットなどで、貧血^{ひんけつ}がおこりやすくなります。貧血は徐々に進むことが多いため、自覚症状がおきてからでは深刻な状態になっていることもあり、注意が必要です。



きれいになりたいと思い、無理なダイエットで体重を減らし過ぎてしまうやせすぎも大きな問題になっています。

体重減少 (特に筋肉量の低下)



食事のとり方のポイント



ポイント
1日の食事のリズムから、
健やかな生活リズムを。

朝食で、いきいきした
1日を始めましょう。

ポイント
主食、主菜、副菜を基本に、
食事のバランスを。

多様な食品を
組み合わせましょう。

ポイント
ごはんなどの穀類を
しっかりと。

穀類を毎食とって、
糖質からのエネルギー摂取を
適正に保ちましょう。

ポイント
身体は食べ物から
つくられています！



ポイント
野菜・果物、牛乳・乳製品、
豆類、魚なども
組み合わせて。

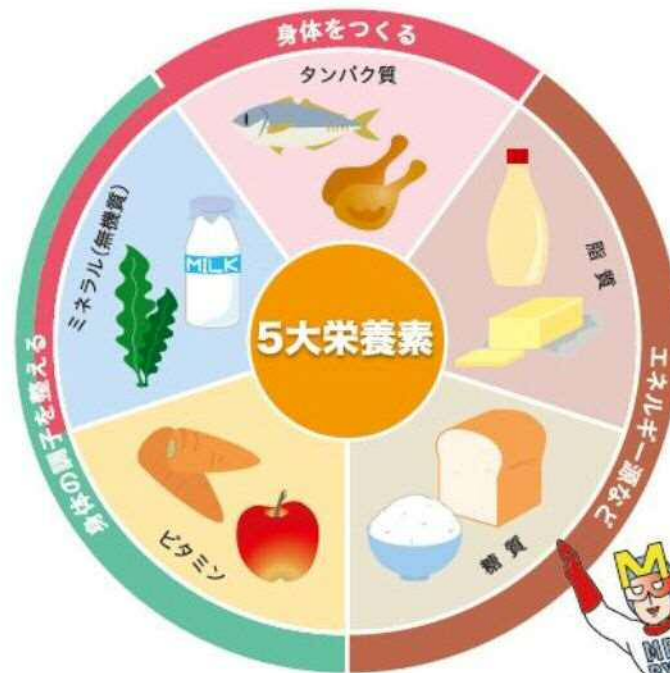
たっぷり野菜と毎日の果物で、
ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、
カルシウムを十分にとりましょう。

ポイント
食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

食塩の多い食品や料理は控えめにしましょう。
動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。

食生活指針 平成28年6月改定より

栄養素を バランス良くとることが必要です。



5大栄養素は チームワークで働きます。



タンパク質、ミネラルが身体を作り、糖質・脂質がエネルギー源となり、
ビタミン・ミネラルは身体の調子を整え、力をあわせることでさまざまな働きを
しているので、栄養素はかたよることなくバランス良くとることが大切です。