

# 脳を育てる朝ごはん

## 子どもの脳を育む朝ごはん

子どもにとって1日の活動を支える朝ごはんは、成長の上でとても重要。体はもちろん、脳を活性化させる役割も担っています。そこで栄養バランスのとれた朝食づくりのヒントを管理栄養士の徳田先生にうかがいました。

(取材: 文料理アドバイザー フードライター 坊垣茜)

この方に聞きました

管理栄養士・調理師  
徳田 泰子 先生

病院・福祉施設の栄養サポートや食を通じた健康支援活動を実施。健康に配慮した商品開発なども行う。



### 朝ごはんを習慣にする

早寝・早起きで体内時計を整えて生活リズムをつけると、胃液やホルモンの分泌を促し、一日の活動がスムーズに。

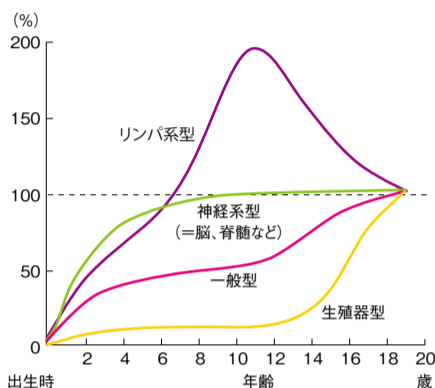
### 脳を動かす栄養素を

脳のエネルギー源となる糖質は炭水化物(ご飯やパン)に含まれています。どちらかを主食に取り入れましょう。

### 「噛む」朝ごはんが大切

よく噛むことで唾液が出やすくなり、消化を促進し、血糖値の上昇もゆるやかになり、脳の活性化にも効果的。

### 子どもの脳の発達は8歳頃までが重要



出典: 日本小児医事出版社「新版 小児保健医学」

0歳からの人の成長発達をグラフにした「スキヤムの発達曲線」。身体の発達が徐々に右肩上がりになるのに対して、神経系の発達曲線は、出生後から一気に増加し、成長期にはほぼ100%の状態にまで達します。それだけに幼児期～学童期に脳の発達につながる食事習慣が大切になってきます。

### 朝ごはんを毎日食べて健康な脳と体を育てましょう

子どもの脳は朝起きると、エネルギー不足に陥っています。朝ごはんを食べないと脳がエネルギー不足状態で、集中力が欠けたり、学校などでボーっとする回数が増えたり、イライラしてトラブルを起こす引き金になるかもしれません。そうならないために朝ごはんはとて大切で、朝ごはんを食べると体が目覚めるだけでなく、ホルモン分泌が促されて脳(前頭葉)を刺激します。バランスの良い朝ごはん

子どもと聞くと、「あれも作ってこれも作って」と考えがちで、プレッシャーを感じてしまうママもいるはず。しかし、朝ごはん作りは毎日のことなので軽い気持ちで向き合うことが大切です。脳の活性化には、主食・おかず・野菜をバランスよく摂るのが理想です。主食(糖質)は分解されてブドウ糖になり、血液によって脳に運ばれて食べ物で唯一、思考や記憶などの脳の活動エネルギーに使われます。

ます。おかず(たんぱく質)は神経伝達物質の材料になるので、健康的な心の成長に欠かせません。野菜は子どもの発達や脳の活性化に欠かせない咀嚼力を育むのに最適な食材。例えば、きゅうりは薄切りでなく蛇腹切りにすると噛む回数が増えて満足感も得られます。休日には朝ごはんを親子で作ったり、可愛い食器を用意して、食に興味を持たせるのも手かもしれません。



Breakfast

### 無理なく朝ごはんを続けるコツ



2

食パンやロールパンはトッピングで栄養価アップ

野菜やチーズを食パンにのせてピザトーストにしたり、ロールパンをサンドイッチにするなど種類の食材を同時に摂ることができます。



1

時にはおにぎりど玉子焼きだけでもOK

忙しい時は、手軽に使える鮭フレークや昆布を混ぜたおにぎりを。玉子焼きは前日の夜に焼いておけば便利。さらにミニトマトを添えれば彩りも栄養価もアップ。



4

食器やテーブルクロスを変えて気分をアゲる

子どもが好きなイラストがプリントされた食器やランチョンマットを使って気分を変えてみるのもおすすめ。ちょっとした工夫で朝ごはんは楽しくなるはず!



3

食べられない時にはバナナヨーグルト!

時間がない! 食欲がない! という時にはサツと食べられるバナナヨーグルトがおすすめ。糖質・たんぱく質・ミネラルを一緒に摂取できます。

Breakfast

### 脳に良い朝ごはんのポイント

脳に良い理想的な朝ごはんはコレ!

特に暑い季節は、体力が落ちやすく、元気がなくなったり、居眠りをしがちになって勉強に身が入らなくなることもあるので、栄養バランスのとれた食事を摂ることがより大切になってきます。

今回提案する献立は手が込んでいないように見えますが、実はどれも簡単。おかずとなるメインは栄養価の高い魚や卵を焼くだけでもいいし、野菜を使った一品は前日に準備をするといった風につくりが楽になります。

#### 魚のムニエル

魚を食べて脳を活性化!

脳の活性化には魚(特に青魚の魚)に含まれるDHAやEPAが必須。切り身の魚に塩・こしょうをして焼くだけで立派な一品に。時短技として、さば缶やツナ缶を活用してもよいでしょう。

#### サラダ

緑黄色野菜を取り入れる

カボチャやブロッコリー、トマトなどの濃い野菜はビタミンやミネラルが豊富。カボチャサラダは冷凍カボチャを前日の夜に冷蔵庫に移し、解凍して作ると簡単。レーズンやクリームチーズをプラスすると栄養価がアップします。

#### 果物

果物はビタミンがたっぷり

キウイフルーツやオレンジ、りんごなどは抗酸化作用のあるビタミンC含有量が多い。脳の働きを良くするためにぜひ果物は取り入れたい。



#### ご飯

朝はご飯をしっかり食べる

朝食はご飯がおすすめ。咀嚼(そしゃく)する回数が増えるので満腹感が得られやすく、また脳の唯一のエネルギー源となるブドウ糖は炭水化物や糖分を分解してつくられるので、必ず取り入れたい一品です。

#### 味噌汁

好きな具材をなんでも入れる

豆腐やわかめ、冷蔵庫にある残り野菜などなんでも入れてOK。大豆に含まれているレシチンは、神経伝達物質を生み出す成分で記憶力の低下を防ぐと言われています。