

## 食育小委員会

## 朝ごはんから始まる元気な一日

浜端 宏英<sup>1</sup>、石川 清和<sup>2</sup>、今西 康次<sup>3</sup>、喜久村 綾子<sup>4</sup>、仲村 幸枝<sup>5</sup>、宮本 智子<sup>6</sup><sup>1</sup>医療法人さくら会 アワセ第一医院 <sup>2</sup>今帰仁診療所 <sup>3</sup>じねんこどもクリニック<sup>4</sup>たけしま歯科・小児歯科 <sup>5</sup>三育幼稚園 <sup>6</sup>沖縄県栄養士会

長寿県復活にむけて、これから社会の中心となる子ども達の健康を守ろうと発足された食育小委員会の活動内容を報告する。

「You are what you eat.」私たちの体・健康・未来は私たちが食べたもので作られる。

子どもと食に関する課題は多くあるが、沖縄県の子どもの朝食欠食率が全国平均より高い事、2013年に沖縄県小児保健協会特別研究委員会が行った朝食欠食と発育・発達の関係の調査結果などを踏まえ「朝ごはん」を活動テーマとした。

朝ごはんを食べることは生活リズムを整えるだけではなく、朝食べたものが1日を通してホルモン分泌に影響することがわかっている。朝に食事でしか摂れない必須アミノ酸のトリプトファン（たんぱく質）を摂ると、それが材料になり太陽の光を浴びることでセロトニン（やる気ホルモン）が作られ、夜暗くなるとメラトニン（眠りのホルモン）に変化する。

朝ごはんの内容が昼間の活発さと夜間の睡眠の両方にとって重要である。

高知大学教育学部原田哲夫先生の研究で、朝ごはんにはトリプトファンを摂ることが寝付きの良さだけでなく寝起きの良さにも関係し、朝型の生活リズムになることが報告されている。

朝ごはんには主食・主菜（トリプトファンを多く含むたんぱく質豊富な食品）・副菜を揃えて食べよう、と講演をしているが、中には夜型の生活のために朝ごはんの習慣がないご家庭や何を食べさせたら良いのかわからないといった声もあった。何も食べていない場合は水を飲むことから始め胃を慣れさせていき、徐々に食事のバランスをとれるように朝ごはんのステップアップを提案している。夜に沢山食べ過ぎないことも大切である。

「早寝・早起き・朝ごはん」は本来「朝ごはん・早寝・早起き」の順であり、朝ごはんを食べる習慣は体・健康・未来を創る近道である。「朝ごはんの思いやり」は「朝5分の思いやり」であり、長寿県復活にとって大切な生活習慣である。