

# みんなですすけねえ「早寝早起き朝ごはん」

食育基本法では、食育は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるべきものと位置付けられています。生涯を通じて心身の健康を支えるため、「早寝早起き朝ごはん」を子どもから大人までみんなで推進することが重要です。

## 食育を学ぶ健康教室

こゆりこども園の年中児・年長児を対象とした健康教室が開催されました。



こゆりこども園での健康教室の様子

園児たちは、西会津小学校・中学校の養護教諭、西会津中学校の栄養教諭による、絵本の読み聞かせと楽しいクイズで、朝ごはんの大切さを学びました。

## 朝ごはんのスヌメ

朝ごはんを毎日食べる人と食べない人を比較した研究結果が複数報告されています。

### ◎朝ごはんを食べると…

- ・栄養バランスが良くなる  
たんぱく質、ミネラル、ビタミン、食物繊維など多くの栄養素がしっかりとれる。
- ・良好な生活リズムにつながる  
寝る時刻・起きる時刻が早くなり、睡眠の質が良くなる。
- ・心の健康と関係している  
ストレスやイライラを感じることが少なく、心の状態を良好に保つことができる。
- ・学力や体力と関係している  
テストや体力測定の結果が良い。

## 自分に合った朝ごはんを考えてみよう

作る時間がないという人は、まずはおにぎり1個またはパン1個から始めてみましょう。バナナ1本でも良いと思います。



次は、具たくさんのお味噌汁やヨーグルトなどを追加していきましょう。

そして、夜のうちに下ごしらえをして、朝は焼くだけ・煮るだけにしておくなど、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスのとれた食事へと、ステップアップをしていきましょう。

## 今月のさすけねえ輪実践者

今回は、小綱木の荒海久雄さんを紹介いたします。荒海さん宅を尋ねると、花や干支、人物（有名人、力士、戦国武将など）の作品をたくさん見せてくれました。



荒海さんは脳卒中を2回発症した過去があり、リハビリのために作品を作っているそうです。きっかけはディスプレイで切り絵をしたことで、もともと絵を描くのが好きだった荒海さんは、糸系をのりで貼

りつけるこの方法で絵を描き始め、今年で8年になったとのこと。

この取材の際にも、あっと言う間にスケッチをしてくださいました。ケーブルテレビに出演する食生活改善推進員のことも描いてくれて、絵をもった推進員からは「特徴を捉えていて温かみがあり嬉しい」と顔をほころばせていただきました。実際に会ったことがなくても、このような体験がこちらの健康につながることを感じます。

これからもリハビリによる「からだの健康」を通じて、周りの皆さんへの「こちらの健康」とつながりの健康の輪を広げてくれることを願っています。

