



# ダノンネーションズカップ 2014 in JAPAN



## 食育プログラム



### 食育ボードクイズ 「朝ごはんを食べよう！」

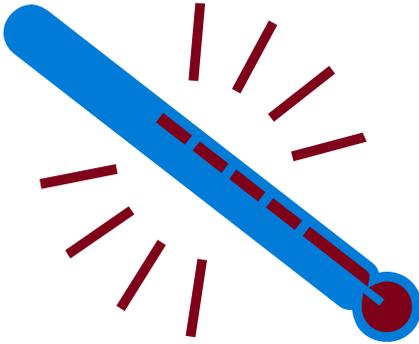
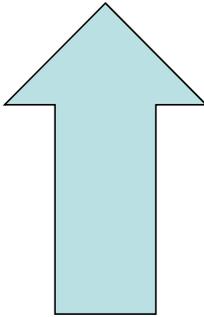
「朝ごはんや食べもの」(早寝早起きなどの生活習慣)について、クイズボードを使いながら1人につき3問クイズを出します。(3~4パターン、ローテーション)

答えてもらったら答え合わせ(パネル裏面)をして、正しい答えとその理由も覚えてもらいます。(管理栄養士久保田尚子先生から解説してもらおう場合も有り)

朝ごはんが大切な理由や食べ物の知識など、クイズをしながら楽しく学びます。明日から、朝ごはんをしっかりと食べて健康な食生活を送ってまいりましょう♪

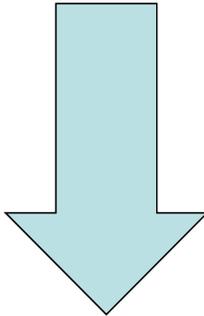
1-Q1

# 朝ごはんを食べたら、 体温は・・・？



さがる

あがる



# 1-A1 あがる

☆朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温を上げてくれるよ！

体温が上がる ➡ からだが活発に動くことができる ➡ からだ全体をしっかりめざまめさせる

朝ごはんをしっかり食べて、朝から元気いっぱい一日を過ごそう！

1-Q2

# 食べたものの栄養は、からだのどの部分で吸収(きゅうしゅう)される？

ヒント：6文字  
「しょう○○○」



ヒント

ほくたちのからだのひみつをおしえてあげるよ。

**くち**  
はでこまかくくたいたべものが、だまきとまざる。

**い**  
たべものがとけて、どろどろになる。

**ごうもん**  
うんちがでる。

**しょうぢょう**  
いでとがされたたべものやもっとどろどろにして、えいほうやみずをすいとる。

**だいぢょう**  
いらないものをまよめて、うんちにしてとりにだす。

**ほわ**  
からだきをささえる。

**せんにく**  
からだをうごかす。

**ものしりメモ 2**  
バナナうんち、ころころうんち、ドロドロうんち  
うんちには、いろいろなしゅるいがあるよ。バナナのようなかたが いい うんち。

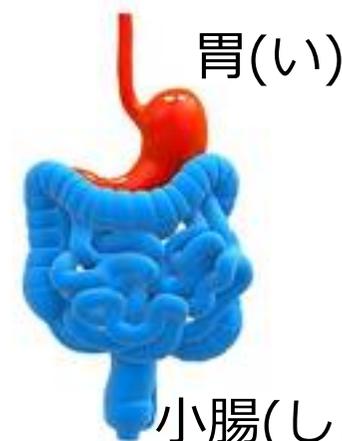
**ものしりメモ 1**  
あたまたのほわ  
にんげんのほわは、2002 いじょう がある。いろいろなかたのほわがくみあわさって、できているよ。

すごいね！  
からだのなか

# 1-A2 小腸（しょうちょう）

☆小腸で**食べたものはこまかく分  
かいされ、ほとんどの栄養素が吸しゅ  
うされます！**水分も主に小腸で吸  
しゅうされます。

☆小腸で吸しゅうされなかつた残りが、大腸へ送られ、  
そこでさらに水分が吸収され、  
残りかすがうんちになります。



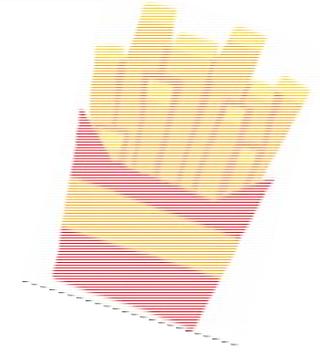
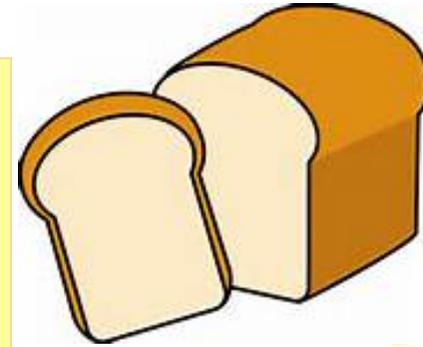
胃(い)  
小腸(しょうちょう)



1-Q3

この中で、カルシウムが多く  
ふくまれている食べ物は？

1. 食パン
2. フライドポテト
3. ヨーグルト



カルシウムは  
**ほね**や**は**などを  
つくっている栄  
養素だよ！

1-A3

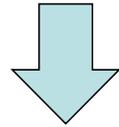
### 3. ヨーグルト



100gあたりのカルシウムがふくまれる量

ヨーグルト(約120mg) > 食パン(約29mg) > フライドポテト(約4mg)

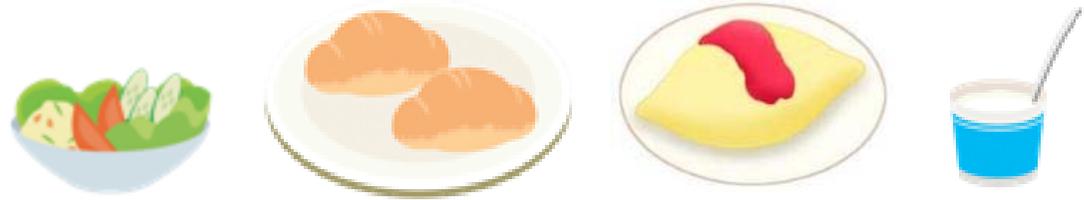
さらにヨーグルトは牛乳に比べると



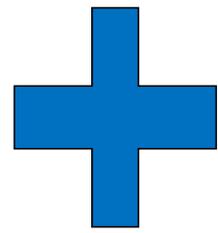
- ☆ カルシウムの吸しゅうりつが良い
- ☆ たんぱく質や乳とうが分かいされているため、体に吸しゅうされやすく、おなかがゴロゴロなりにくい!

2-Q1

# 朝ごはんは「何のためのエネルギーチャージ？」

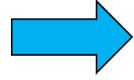
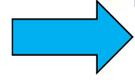


○ている間  
につかった  
エネルギー



昼○○○までの  
活動につか  
うエネルギー

ヒント

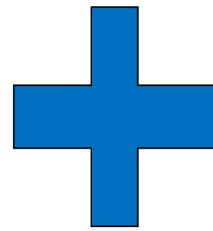


ヒント



2-A1

ねている間  
につかった  
エネルギー



昼ごはんまで  
の活動につか  
うエネルギー

☆ ねむっている間も、からだの中は活  
動していてエネルギーをつかっている

だから⇒ **朝の体はエネルギー不足！**

さらに⇒ **昼食までの活動に必要な**

**エネルギーを十分ほきゆうする！**

朝に十分な食事をとらないと、からだは  
ガス欠状態でバテる + 太りやすい体質にも

2-Q2

乳製品で代表的な「はっこう」食品は何でしょう？  
こたえは2つ

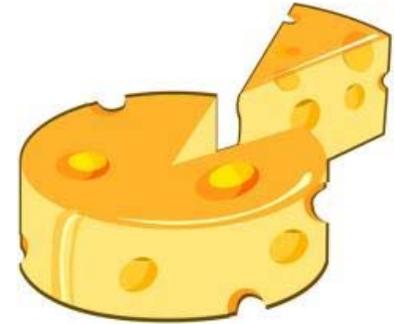
- ① 「ヨーグル」
- ② 「チーズ」

牛乳をはっこうして作った  
美味しい食べ物だよ！



2-A2

# ヨーグルト チーズ



牛乳を微生物によって発酵して作られた発酵食品であるヨーグルトやチーズは、牛乳が本来もっていない風味と栄養成分を数多く含みます！

**利点**⇒いそがしい朝でもすぐ食べられて便利

**ヨーグルト**…たんぱく質、脂質、糖質、カルシウムが多くふくまれ栄養たっぷり！

和・洋食どちらにも合い、**栄養バランスが良くてヘルシー！**

2Q-3

ヨーグルトは牛乳に何という  
菌(きん)をくわえて出来る？

7文字

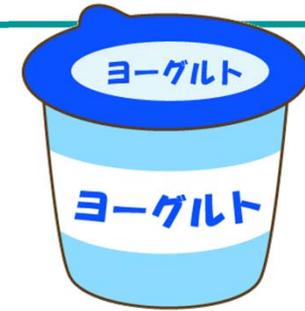
「○ゆうさ○きん」

「チーズ」も  
このきんの力  
を使って作ら  
れているよ！



2A-3

## にゅうさんきん



☆ヨーグルト…牛乳に乳酸菌を加えてはっこうさせた乳せい品

ヨーグルトの乳さんきんの働き

- ◎おなかの中の調子や消化を良くし、おつうじをととのえる。
- ◎自分とちがういぶつをこうげきし、体外に出そうとする自身の体を守るきのう(めんえき力)を高める効果がある。



3-A1

## うんち

☆朝ごはんを食べると、胃腸(いちょう)の働きが活発になり、うんち(はい便)のリズムがつくられます。

食べもの⇒口⇒⇒胃(い)に入る⇒⇒腸(ちょう)が動き出す⇒うんちがでる！

☆腸(ちょう)のはたらきが活発になる朝がポイント！

※なるべく一定の時間にしっかり食べよう！朝食を食べないと、生活リズムが乱れ、便秘の原因となることがあります。



3-Q2

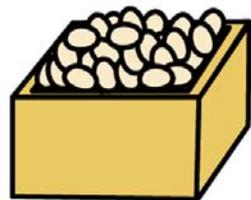
朝食後、すっきりうんちを出すために好ましい食べ物の種類は？ **こたえは2つ！**

1つめ

び生物などが食べものを「はっ〇〇」させてできた食品



牛乳や大豆が、菌(きん)のちからで別の食べものになるよ！



3-A2

## 「はっこう」

**発こう食品**… び生物やこう素が食べものを発こうさせて作りだす食品。

ヨーグルト、納豆、つけ物、しょうゆ、みそ、お酒、紅茶、かつお節、パンなど

発こう食品は発こう過程で様々な成分を分解するため、消化に良くおなかの調子をととのえる効果もあります。

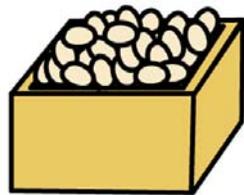
また、発こう前より**栄養価が高く、風味やうまみが増して、より美味しくなります！**

3-Q3

朝食後、すっきりうんちを  
出すために好ましい食べ物  
の種類は？ **こたえは2つ！**

2つめ

「しょくもつ○ん○」  
の多い食べ物



ヒント



1)

3-A3

## 「しょくもつせんい」 の多い食べ物

べんぴにならないように、うんちの材料になる食物せんいをたくさんとろう！

食物せんい⇒人間の体の中ではほとんど消化されない。水を含む性質で消化管の中で水分を吸ってふくらみ、腸の動きをよくします。水分ほきゅうも忘れずに！

野菜、きのこ、海そう、イモ、豆、  
こく類、果物など

毎朝のはい便リズムを作るためにも、栄養バランスの整った朝食をしっかりとろう！

Q. 朝起きてすぐにとするとよいことはなんでしょう？

A

牛乳  
を飲む



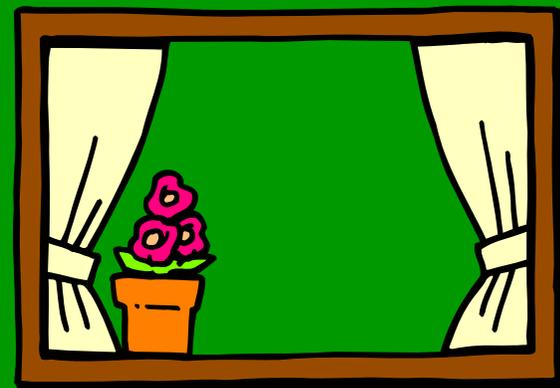
B

洗顔、  
歯みがき



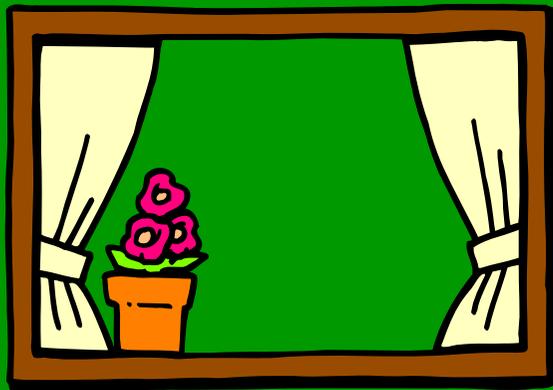
C

カーテンを  
開ける



# こたえ

C  
カーテンを  
開ける



人間はからだの中に「**体内時計**」をもっていて、時計を見なくても一定の時間で寝起きできます。ただ、**体内時計は25時間周期**になっているため、**地球の1日の24時間**に毎日合わせる(リセットする)ためには**朝の太陽の光**が必要です！

Q. 小学生は、毎日何時間  
寝るのがよいでしょう？



A

4~5  
時間

B

6~7  
時間

C

8  
時間以上

# こたえ

C

8

時間以上

## ★最低睡眠時間の目安★

小学(低学年)：9～10時間

小学(高学年)：8～9時間

小学生は大事な成長期です！

1日10時間以上眠る事が好ましいと言われていす

## 早寝が大切な理由

◎夜に最も活発に(脳から)分泌される**成長ホルモン**①②が出る！

- ①骨や筋肉をつくりからだを大きくする
- ②負傷や疲労を回復し、髪や肌を再生させる

◎眠っている間に覚えた知識を整理して記憶を定着させる！

Q. 朝ごはんを食べないと、脳に  
何のエネルギーが不足して頭  
がボーッとするでしょう？

A

ブドウ糖



B

鉄分



C

酸素



# こたえ

## A ブドウ糖



脳の活動エネルギー =  
主に**ブドウ糖**の働きによるもの

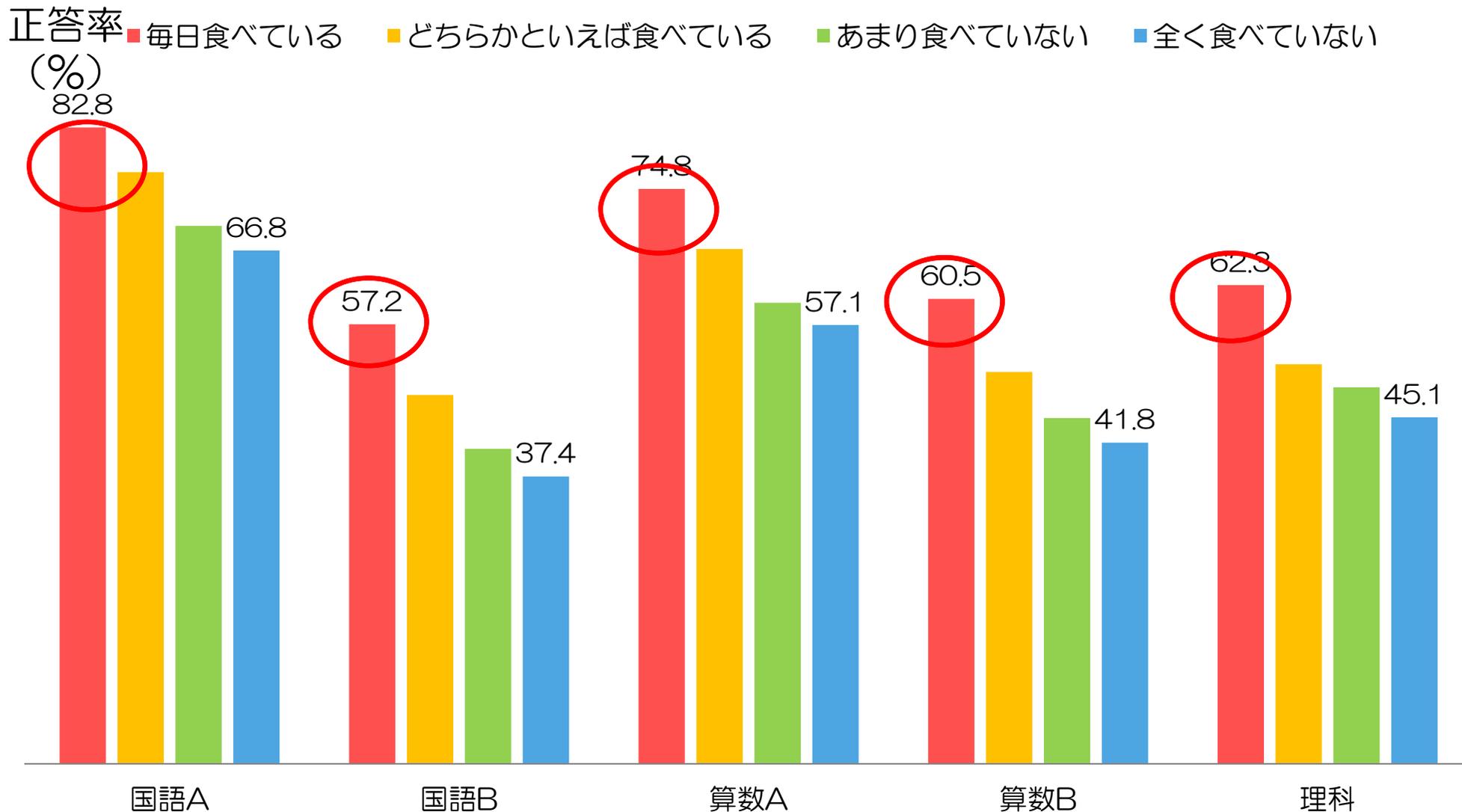
ブドウ糖は体内に大量にためておくことができず、すぐに不足してしまいます。

空腹な状態で起きた朝の脳 ↓  
エネルギー(ブドウ糖)が足りない状態  
“頭がボーッととして、さえない”

朝にしっかりごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。



# 朝ごはんの頻度と学力 (小学6年生)

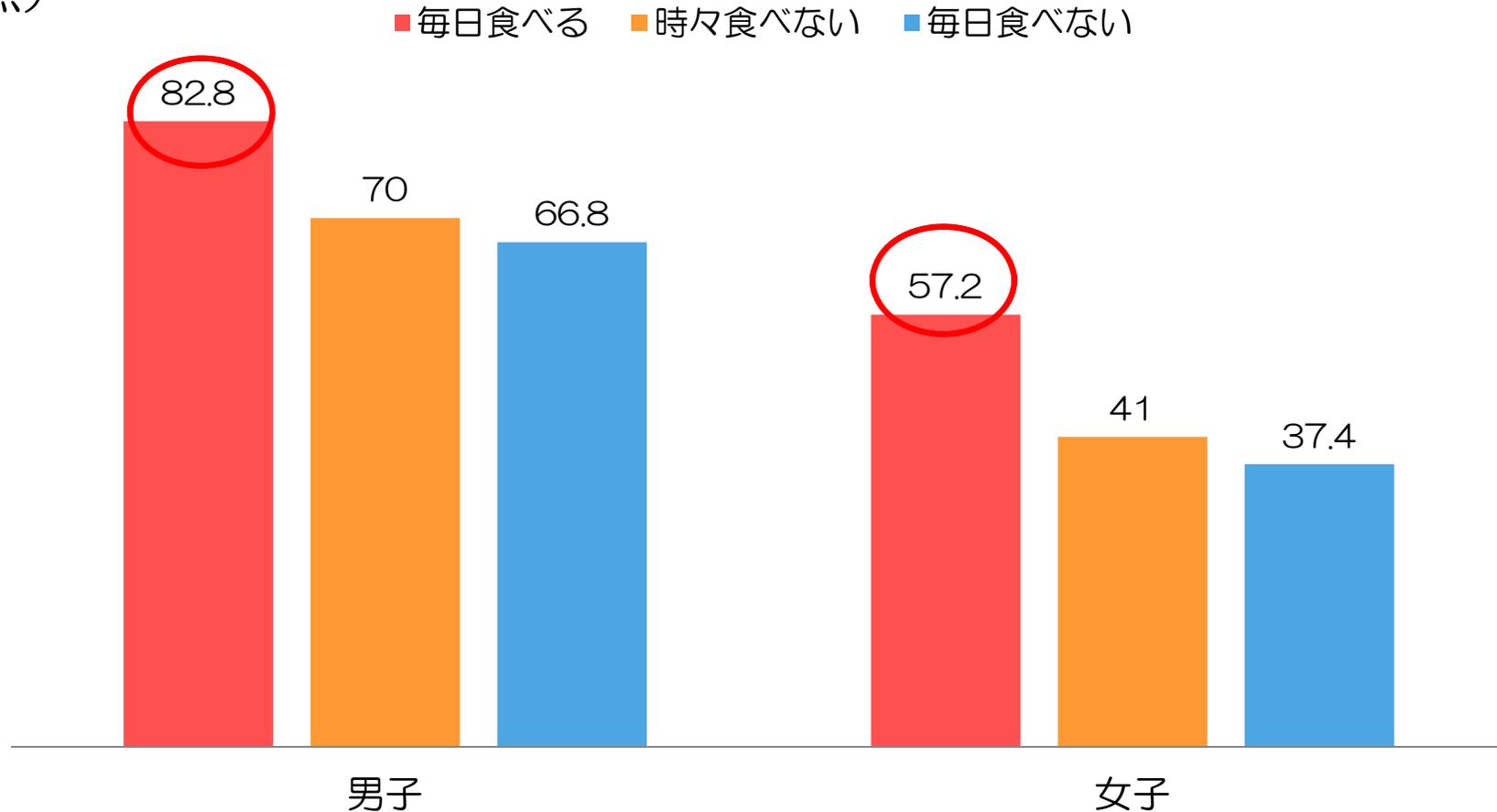


※国語A,算数Aは主に知識に関する問題、国語B,算数Bは主に活用に関する問題

文部科学省「平成24年全国学力・学習状況調査」より

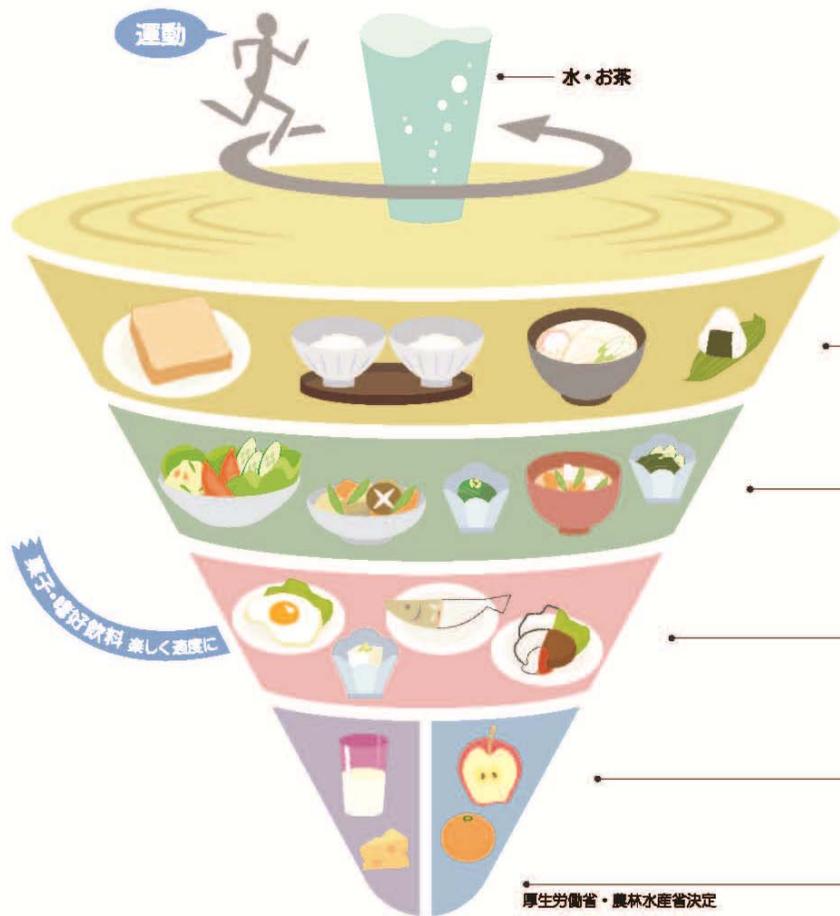
# 朝ごはんの頻度と体力 (小学5年生)

(点)



文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(平成22年度)より

朝ごはんをしっかり食べよう！！



# 食事バランスガイド

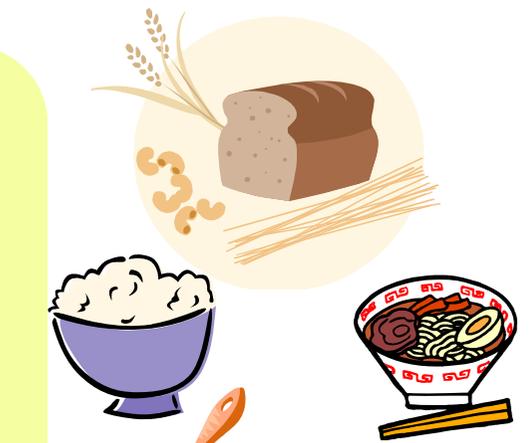
あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<b>5~7</b> 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯      2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スpaghetti
<b>5~6</b> 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことソーテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
<b>3~5</b> 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿      2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
<b>2</b> 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック      2つ分 = 牛乳瓶1本分
<b>2</b> 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

主食：

ごはんやパン、めん類など（体を動かすエネルギーになる“**炭水化物**”が多く含まれる）



主菜：

肉・魚・たまご・大豆など（体温を上げたり、体をつくるもとになる“**たんぱく質**”が多く含まれる）



副菜：

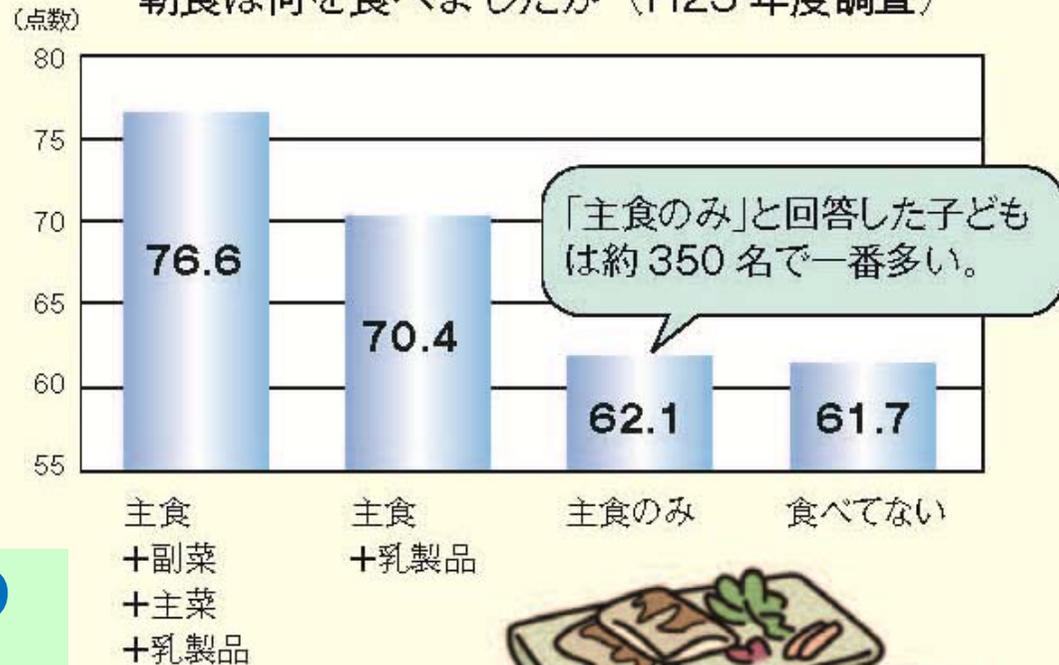
野菜・きのこ・海藻など（体の調子をととのえる“**ビタミン**” “**ミネラル**” “**食物繊維**”が多く含まれる）



朝食にパンやごはんなどの**主食のみ**を食べた人と**欠食**の人の**学力差は意外にもあまり変わりません。**

## 朝食の摂取品目と学力得点との関係

朝食は何を食べましたか（H23年度調査）



主食に**ヨーグルト**などの**乳製品**を加えるだけでなんと**平均点がグッと上がります！**理想的な栄養バランスの良い朝食をめざすため、まずは主食に乳製品をプラスする事から始めませんか？

## 島根県雲南市生活リズム向上プロジェクト



出典：  
島根県雲南市教育委員会

# 朝食に「お菓子」は大丈夫？

朝からあぶらっこいもの(脂質)や甘いもの(糖分)をとり過ぎると、カロリーオーバーや必要な栄養が不足するなど食事バランスが悪くなります。

朝におすすめデザート「ヨーグルト」♪

たんぱく質、脂質、糖質、カルシウムを多くふくみ栄養たっぷり！だけど糖分・塩分・カロリー控えめで栄養バランスがバツグン！

100gのカロリー量

ヨーグルト : 約 67kcal

チョコレートケーキ1cut : 約389kcal

ポテトチップス35g : 約194kcal

クリームパン1口 : 約300kcal



菓子パンも種類によってはケーキと同じくらい脂質・糖質が高いものもあるので、注意しましょう！

平成24年8月28日取材

WEBサイト

「ごはんだもん！げんきだもん！」  
食育スペシャルインタビューより  
一部抜粋



FC東京  
ゴールキーパー  
権田修一選手

僕としては、**朝食をとらないことは、考えられない**。だって、お腹が空いたまま学校に行ったら、すぐにつかれちゃいますよ。

以前、朝食をとらないチームメイトがいたんです。彼に『朝ご飯は食べた方がいいよ』と言ったら、『でも太るから……』って言うんですよ。**そんなこと、絶対はないのに**。

でも僕が強く言うので、朝ご飯を食べるようにしたところ、『やせてきたよ！』って。

**朝ご飯は、とても大切ですよ！**

今日の自分が食べたものが、明日の自分の体を作り、そして明日の練習につながっている。試合まで日数があるから今はいいや、ではなく、**“今日”ちゃんと食事をして練習する。そのくり返しが大切だ**と思うんです。

平成25年8月7日取材

WEBサイト

「ごはんだもん！げんきだもん！」  
食育スペシャルインタビュー  
より一部抜粋



なでしこJAPAN  
ASエルフェン埼玉  
MF 大野 忍 選手

「日本人は小柄なので、体の大きな海外選手と対戦した時、“**当たり負けしない体**”を作らなくちゃいけない。そのためにまずなにができるのかということ、やはり**一番は食事です**」

サッカークリニック後、ある子どものお母さんからの相談「子どもの食欲にムラがあり困る」に対して

「つかれていると、食欲がわかりませんよね。」

『**食べることも、強くなるためのトレーニングのうちだよ！**』と伝えてあげてください。練習を重ねるだけでなく、きちんと食事をとることも、立派なトレーニングです。」



## DNC2012 世界大会 日本代表 『レジスタFC』 準優勝チーム

平成24年10月1日取材  
WEBサイト

「ごはんだもん！げんきだもん！」  
食育スペシャルインタビューより  
一部抜粋

金杉代表：「当たり前的事なんですが、  
**朝ごはんは大事です**よね。集中力や元気が  
ない子に『朝ごはん食べて来てないん  
じゃないの？』って聞くと、ほとんどの  
子が食べてない。そういう場合、『ゼ  
リー状や固形の栄養補助食品でもいいか  
ら食べれば』と言います。  
本当はご飯やパンなどの主食をとらない  
といけないんだろうけれど、とにかく**朝  
食をとる**ように指導したら、多少プレイ  
も良くなってきたように思います。

