



DANONE INSTITUTE  
Nutrition for Health  
JAPAN

## 公益財団法人ダノン健康栄養財団とは

(英名 : DANONE INSTITUTE OF JAPAN FOUNDATION = DIJF)

公益財団法人ダノン健康栄養財団は、フランスに本部を置く非営利組織ダノン・インスティテュート(Danone Institute)の組織として、平成10年12月に現財団の前身である非営利学術団体「ダノン健康・栄養普及協会」を設立しました。平成22年4月に一般財団法人としてその活動を継承し、平成24年3月1日に「公益財団法人」として現財団名に変更しました。当財団は設立以来、健康と栄養に関する情報を社会に提供し、人々の健康増進に貢献することを目的としております。

### ★ 主な活動 ★

幅広い年齢層(幼少の子どもからその保護者の方々)に楽しく食に関する知識を身につけてもらえるよう、わかりやすい健康・栄養の情報を提供しています。当財団の「食育への取り組み」は以下の通りです。

#### ●食育パンフレット「ごはんだもん！げんきだもん！～早寝・早起き・朝ごはん～」

主に小学生を対象に「早ね早おき朝ごはん」をテーマにした食育パンフレット「ごはんだもん！げんきだもん！」を制作し、全国の教育現場、官公庁、保健センターや医療現場等で配布され様々な食育に関わる場面でご活用頂いております。

#### ●食育講座

##### ① 小学校、中学校の行事として

教育現場で生徒や保護者対象に『早寝・早起き・朝ごはん』をテーマにした生活習慣改善のための食育講座を開催しています。(地域限定、お申込み詳細はHPをご覧ください)

##### ② スポーツ団体(主に小中学生対象) 向け

ジュニア向けスポーツ団体の選手やその保護者に対して、スポーツ栄養学に詳しい管理栄養士を講師に招き、激しい運動時に適した栄養補給や普段の生活習慣を改善することで成長期をより健全に育んでいくためのアドバイスを行う講座を実施しています。(地域限定、お申込み詳細はHPをご覧ください)

#### ●食育情報サイト「ごはんだもん！げんきだもん！」

「早寝早起き朝ごはん」をテーマにした生活習慣向上のための情報に加え、様々な充実した楽しい食育情報を毎月更新してご提供しています。

#### 〈公益財団ダノン健康栄養財団 ホームページ〉



<http://www.danone-institute.or.jp/>

#### ●管理栄養士

伊藤 真理子(いとう まりこ)

1999年、東京農業大学農学部栄養学科管理栄養士専攻卒業。フリーの管理栄養士として、セミナーの企画・運営、執筆、特定保健指導など幅広く活動中。



#### ●監修

公益財団法人ダノン健康栄養財団 食育情報委員会

新百合ヶ丘総合病院消化器・肝臓病研究所 所長 井廻道夫

愛知学院大学心身科学部 学部長 大澤俊彦

東京農業大学応用生物科学部 栄養科学科 教授 清水誠

神奈川県立保健福祉大学 学長 中村丁次

学校法人聖路加国際大学 特任教授 松井陽(アイウエオ順)

あなたの毎日を幸福に満ちたものにする叡智や勇気を贈りたい。そんな願いを持った12の星の仲間たち、それが「リトルステラ」です。あなたのそばで共に笑い、泣き、時に叱り、癒し、素敵なお出会いを運んできてくれます。

© 2013 TV ASAHI AND RHYTHM & HUES STUDIOS INC.

2015.01



リトルステラのキャラクターが  
みんなを案内するネ!

# ごはんだもん! げんきだもん!

## ～早寝・早起き・朝ごはん～



# お父さん、お母さんが 子どもだった頃

昔は体を動かして遊ぶことが多かった！？

お父さん、お母さんがみなさんと同じ小学生だった頃ころ  
—昭和60年頃ころの子どもたちは、今の子どもたちよりも、体力や運動能力が高いレベルだったそうです（※1）。

お父さん、お母さんが子どもだった頃と今では、何が違うのでしょうか？ お父さん、お母さんが子どもだった頃ころと今とでは、生活環境がずいぶん変わりました。



例えば、今は塾や習い事に通う子どもが増え、学校が終った後も多くの子どもが勉強やおけいこをがんばっています。また、今はテレビゲームや携帯ゲーム機もたくさんの種類があります。パソコンでインターネットを使えば、簡単にいろいろな情報をることができます。家族や友達との連絡に携帯電話を使う子どもも増えています。そういった環境ではなかったお父さん、お母さんの子ども時代は、今よりも外で体を動かして遊ぶことがずっと多かったことから、体力や運動能力が高かったのかもしれません。

## 生活習慣をチェックしてみよう！

今、ちょっと自分の体や心に目を向けてみてください。授業中に眠くてボーっとしたり、なんとなくイライラしたりすることがありますか？もしかしたら、それにはみなさんの毎日の過ごし方（生活習慣）が関係しているかもしれません。

次のページのチェックリストで、今のみなさん的生活習慣をチェックしてみましょう。当てはまる項目が多いほど、規則正しい、よい生活習慣を身につけています。たとえ、今の時点ではまる項目が少なかったとしても、心配はいりません。この冊子で、リトルステラのキャラクターたちが、みなさんに元気に過ごすポイントを教えてくれますよ！

## 今の自分を チェックしてみよう！

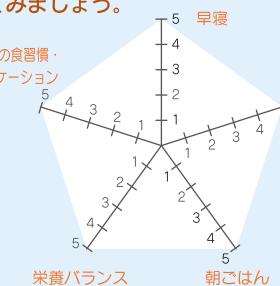
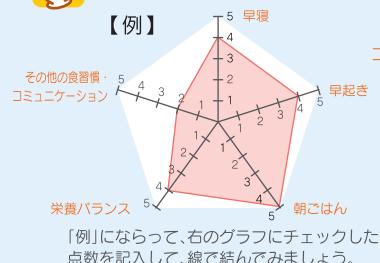
現在の生活習慣をチェックしてみましょう。  
下のチェックシートの質問に答え、あてはまるものに○をつけましょう。

生活習慣	質問	チェック
早寝	昼間は外で体を動かして遊ぶことが多い。	
	毎日決まった時間に寝ていて、休みの日でも夜ふかしをしない。	
	寝る前に夜食を食べることはほとんどない。	
	寝る前にテレビを見たりゲームをしたりしていない。	
探点	寝つきがよく、毎日ぐっすり眠れる。	
	「早寝」の○の数を右の欄に記入してね。 >>	点
早起き	毎日決まった時間に起き、休みの日でも遅くまで寝ていたりしない。	
	目覚めの気分はいつもスッキリしている。	
	朝起きたら、カーテンを開けて朝の光を浴びている。	
	朝起きてから学校に行くまで、時間のゆううが十分にある。	
探点	毎日が楽しく、イラライラすることはあまりない。	
	「早起き」の○の数を右の欄に記入してね。 >>	点
朝ごはん	朝も食欲がある。	
	朝ごはんを毎日食べる。	
	毎朝うんちができる。	
	学校の授業に集中できる。	
探点	毎日元気いっぱい活動できる。	
	「朝ごはん」の○の数を右の欄に記入してね。 >>	点
栄養バランス	朝も食欲がない。	
	ご飯、パン、めんなどの主食を毎食食べている。	
	肉、魚、大豆、たまごなどのおかずを毎食食べている。	
	野菜を毎食食べている。	
探点	牛乳やヨーグルトなどの乳製品を毎日食べている。	
	「栄養バランス」の○の数を右の欄に記入してね。 >>	点
その他の食習慣・コミュニケーション	お菓子やジュースなどの間食はひかえめにしている。	
	ゆっくりよくかんで、味わって食べている。	
	自分で料理を作ったり、料理を作る手伝いをしたりする。	
	食事はだれかと一緒に食べる。	
探点	食事の時間が楽しい。	
	「その他の食習慣」の○の数を右の欄に記入してね。 >>	点
	合計	点



生活習慣のバランスをチェックしてみましょう。

【例】



大きな正五角形に近いほど  
バランスのとれた  
生活リズムの優等生！





# Q 生体リズムって何？

みずがめ座：アクア

わたしたちは、日中に活動して夜になると眠るという1日を、毎日くり返して生活しています。当たり前のように思えるこのサイクルは、実はわたしたちが体の中に生まれつき持っている時計（体内時計）のはたらきによるものなのです。

人間だけではなく、動物も植物も体内時計を持っています。また、眠ったり起きたりするという1日のリズム（日周リズム）の他にも、1週間のリズム（週内リズム）、1か月のリズム（月周リズム）、季節のリズム（年周リズム）など、体内時計にはたくさんの種類があります。

体内時計がきざむリズムを生体リズムといい、わたしたちの体調や気分や活動をコントロールしています。生体リズムがくるうと、体の調子も悪くなってしまいます。元気な毎日を過ごすためには、生体リズムに合わせて規則正しい生活をすることがとても大切です。

## 日周リズム

約1日を周期とするリズムです。人間の体温は、朝、目覚めとともに上がり始め、日中は高い状態を保ち、夜になると下がり、眠くなります。

※生物の体内には、地球の自転とほぼ同じ1日のリズムが刻み込まれているんだよ！

## 週内リズム

1週間（7日間）を周期とするリズムです。血圧などには1週間の中での変動があると言われています。

## 月周リズム

約1か月を周期とするリズムです。女性には、月経という約1か月の周期があり、女性ホルモンの分泌などがこの周期の中で調整されています。



早寝  
起き  
朝ごはん

## 年周リズム

1年を周期としたリズムで、季節リズムとも言われます。ある時期になると住む場所を変える渡り鳥や、クマの冬眠、人間だと春は眠気が強くなったり、食欲の秋に体重が増加したりするのも年周リズムによるものです。

## 90分リズム

約90分を周期とするリズムです。人間は寝ているとき、浅い眠りと深い眠りが90分の周期でくり返されています。また、人間の集中力が続く時間も、約90分と言われています。

たも  
す  
生体リズムを保ち、元気な毎日を過ごすための  
3つのキーワードがあります。  
それは「**早寝**」「**起き**」「**朝ごはん**」です。





# Q すいみん 睡眠の役割って?

ふたご座：ジェミー&ジェリー

夜、暗くなると、目に入ってくる光の量が減少します。人間の脳は、それを感知すると、眠りを誘うホルモンがたくさん分泌するようになります。人間が夜になると自然に眠くなるのはそのためです。わたしたちは、眠ることで1日の疲れをいやしています。しかし、睡眠の役割はそれだけではありません。脳には毎日たくさんの情報が入ってきます。眠って夢を見ている時には、それらの情報を整理し、必要な情報を定着させ、つらい出来事などは忘れるようにする役割があると言われています。早寝をしてしっかり睡眠を取れば、情報を整理する時間も長くなるので、記憶力も高まり、心のバランスも保つことができると考えられます。

また、筋肉や骨が成長するためには必要なホルモンは、夜寝ている間にたくさん分泌されます。大きく強い体をつくるためにも、早寝をすることは大切なのです。皮膚の新陳代謝も高めるので、傷や日やけ、肌あれもよく寝ると回復が早くなります。



**ポイント!**

しっかり睡眠をとれば、勉強してきたこともしっかり覚えられるし、体も大きく強くなります。

しっかりと  
睡眠をとるための  
ポイント

## 寝る直前のテレビやゲームは×

明るい光を寝る前にあびると、寝つきが悪くなります。寝る直前までテレビを見たりゲームをするのはやめましょう。

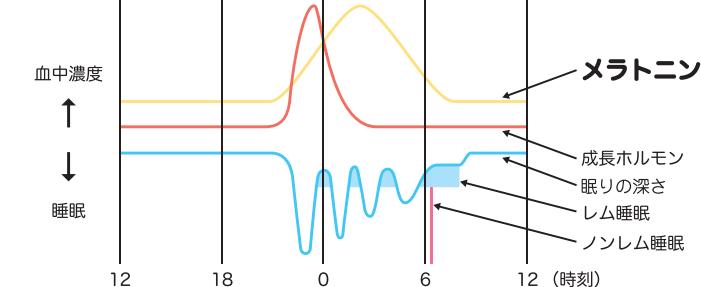
## 寝る直前の熱いお風呂は×

眠りにつくためには体温が下がることが必要なので、寝る直前に熱いお風呂に入ると、寝つきが悪くなります。

## 昼間は体を動かすようにする

昼間に適度な運動をすると、体が疲れるため、ぐっすり眠ることができます。

### 睡眠・覚醒、ホルモンリズム



ノンレム睡眠：比較的深い眠りの状態。筋肉の活動は休まず、脳は休んでいます。

レム睡眠：眠りが浅い状態。身体は休んでいるのに、脳は起きている状態に近い活動をしている。この時に見た夢は自覚めたときに覚えていることが多いらしいよ！

東京都教育庁地域教育支援部生涯学習課「早起き・早寝が大切なわけ」より転載（一部改変）

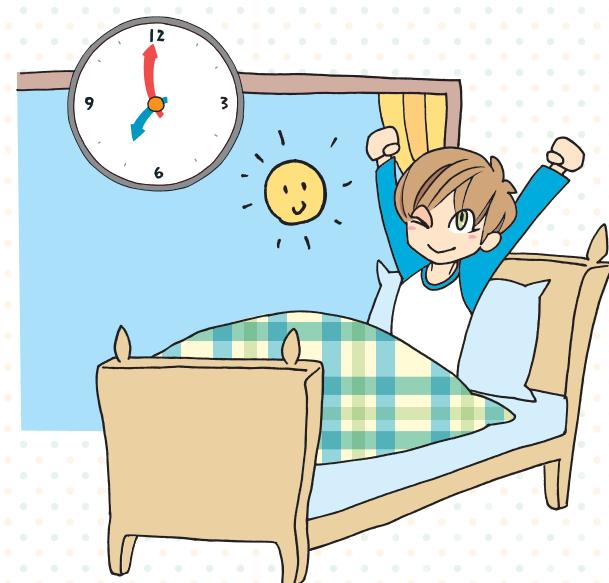
メラトニンは夜、暗くなるとたくさん分泌されるんだよ。この物質は体内時計の調節をおこない、睡眠をうながして体を休ませる働きがあるよ。





かに座: キャニー

夏休みなどの長い休みの間に夜ふかしの習慣がついてしまうと、体内時計がくるってしまいます。すると、休みが明けてからも、夜になっても寝つけず、朝になっても起きられなくなってしまうことがあります。そこで、早寝とともに心がけたいのが、早起きです。早起きをして朝の太陽の光を体にあびると、体内時計がくるうことなく、そのリズムを保つことができる仕組みになっているからです。また、朝の光をあびると、脳でセロトニンという物質がたくさん分泌されます。セロトニンには、気持ちをおだやかにする作用があると言われています。朝の太陽の光は、体内時計をリセットし、気持ちのよい1日をスタートさせるスイッチなのです。

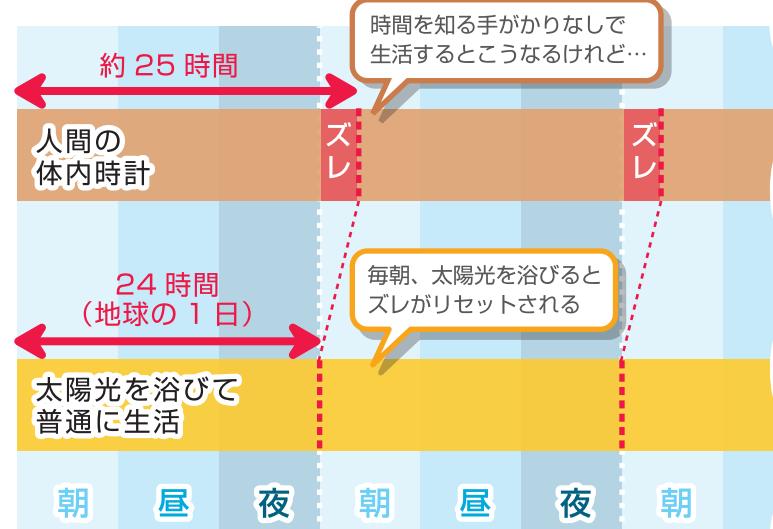


ポイント!

朝起きたら、カーテンを開けて朝の光を浴びるようにしましょう。寝るのが遅くなってしまったときも、一定の時刻に起きるようにしましょう。

# Q 早起きって大事なの?

## 太陽の光を浴びて「体内時計」をリセット!



人間は、時計もなく、外からの光もまったく入らないなど、時間を知る手がかりのまったくない中でも、一定の周期で生活できることが実験で分かりています。しかし、その周期は 24 時間ぴったりではないため、地球上の 1 日 (24 時間)との間にズレが生じてしまいます。この時間のズレをリセットしてくれるのが、朝の太陽の光なのです。毎朝、決まった時間に起きて、しっかり太陽の光を浴びれば規則正しく生活できますね。

休日だからって夜ふかししていてはダメなんだね。早寝をするように心がければ、毎日早起きできるよ。





# 朝ごはんを食べないと…?

おひつじ座：アリエス

## 朝ごはんは元気に1日を過ごすための準備

運動をする前に準備運動をして体を動きやすくするのと同じように、朝ごはんには1日元気に活動するための準備をする役割があります。しっかりと朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温が上がり、元気な1日を過ごすための準備が整うのです。また、わたしたちの体は、寝ている間もエネルギーを使っているので、朝の体はエネルギー不足の状態になっています。そのため、寝ている間に使われたエネルギーと、午前中の活動に必要なエネルギーを、朝ごはんで補うことが必要です。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で体温も上がりにくいため、午前中はボーっとして授業にも集中できなくなってしまいます。

## 朝ごはんを食べると学力も運動能力も上がる！

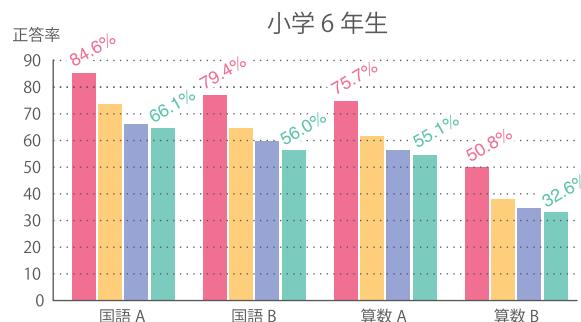
朝ごはんを食べるかどうかで、勉強や運動にも差が出てくることが国の調べでもわかっています。[図1]は、朝ごはんの習慣と学力の関係を表しています。この図から、朝ごはんをしっかり食べている子どもほど、正しく答える割合が高くなっていることがわかります。また、[図2]は、朝ごはんの習慣と運動能力の関係を表しています。朝ごはんを毎日食べる子どもは、時々食べない子どもよりも運動能力が高いことが分かります。



## ポイント!

1口30回以上かむようにしましょう。よくかんで食べることで、脳のはたらきが活発になります。

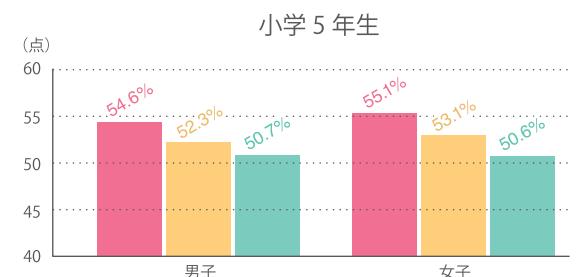
図1 朝食を毎日食べているかと学力の関係



※「国語 A、算数 A」は主として「知識」に関する問題であり、「国語 B、算数 B」は主として「活用」に関する問題です。

文部科学省「平成22年度 全国学力・学習状況調査」(内閣府パンフレット「食育について考えるために」より転載)

図2 朝食の摂取と体力合計点との関係



■毎日食べる  
■時々食べない  
■毎日食べない

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)

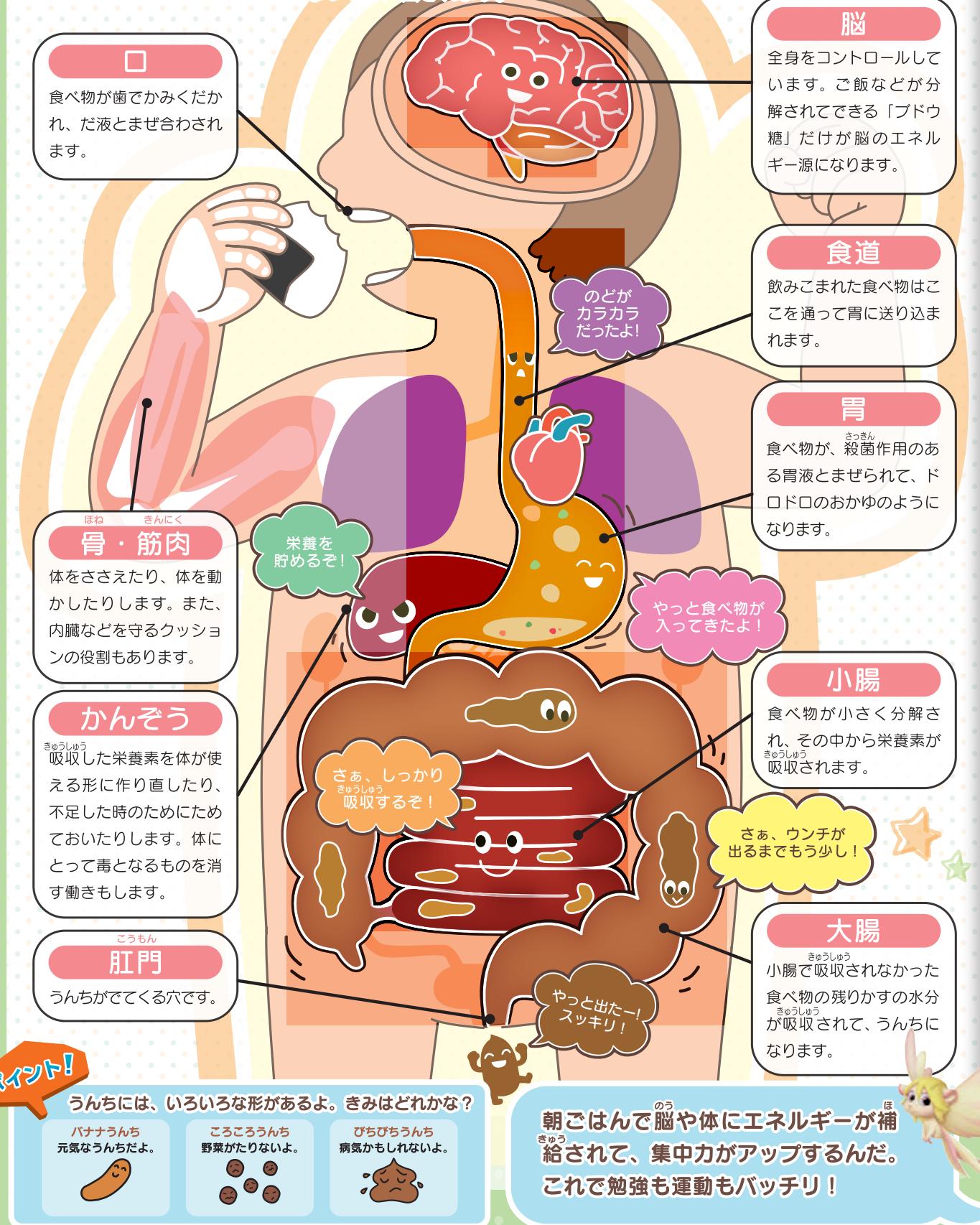
朝ごはんで脳や体にエネルギーが補給されて、集中力がアップするんだ。朝ごはんを毎日しっかり食べれば、勉強も運動もバッチリに！





# Q 朝ごはんを食べると からだはどうなるの？

口から入った食べ物は、肛門へと続く長い管（消化管）を通りながら小さく分解（消化）されます。必要な栄養素は取りこまれて（吸収）、体を作ったり、体を動かすエネルギーになりましたが、吸収されなかった残りかすは、うんちになって外に出されます。





# Qバランスよく食べよう

やぎ座: カブリン

子どもの体には、成長のために色々な栄養素が必要です。そのため、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。「食事バランスガイド」を使えば、何をどれだけ食べればバランスのよい食事になるのかが一目で分かります。

食事バランスガイドは、バランスのよい1日分の食事をコマのイラストで表したものです。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループの料理を組み合わせて、コマを見本に食べると、栄養バランスのよい食事になります。朝ごはんも、それぞれのグループからまんべんなく食べることが理想的です。

## 主食

ごはん、パン、めんなどが主食です。炭水化物を多く含み、体を動かすもとになります。

## 副菜

野菜やきのこ、いも、海藻を使った料理が副菜です。体の調子をととのえる働きのあるビタミンやミネラル、食物せんいを多く含みます。

## 主菜

肉、魚、卵、大豆製品（とうふ、納豆など）を使った料理が主菜です。血や筋肉をつくるもととなるたんぱく質を多く含みます。

## 牛乳・乳製品

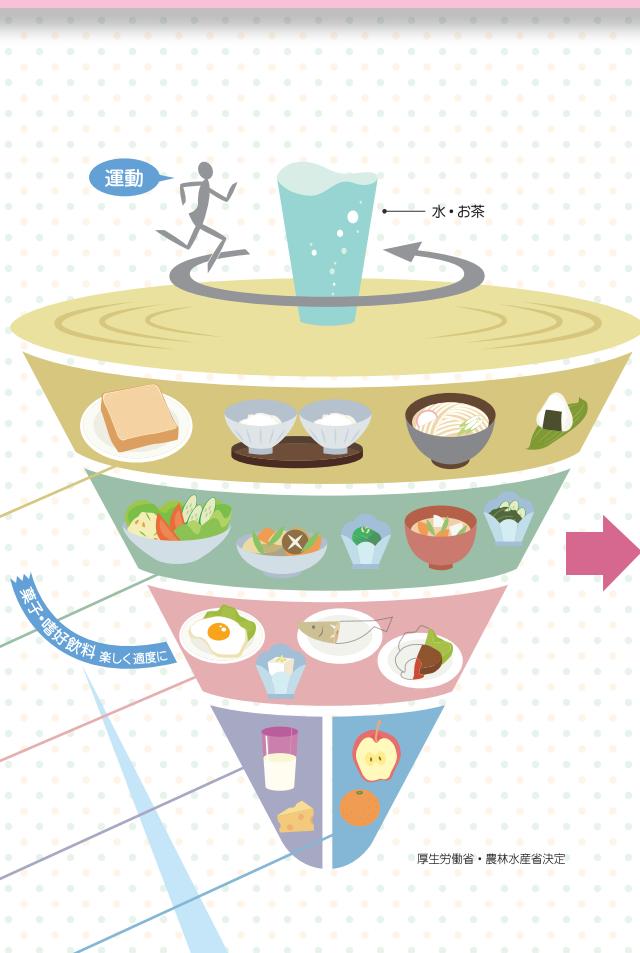
牛乳や、牛乳から作られるヨーグルトやチーズなどを言います。骨をじょうぶにするカルシウムなどを多く含みます。

## 果物

みかんやりんごなどの果実を言います。果物は血管や皮ふを健康に保つなどの働きのあるビタミンCを多く含んでいます。

## ポイント!

コマの軸は「水・お茶」で、コマの回転は運動を表しています。スムーズにコマを回すには十分な水分補給と適度な運動が必要です。



コマを回すヒモは「お菓子やジュース」です。食事の楽しみとして、ほどほどにとるようにしましょう。ヨーグルトなどの乳製品や果物はおやつにもオススメです。

コマの上にあるグループほど、しっかり食べる必要があるよ。主菜よりも副菜をたくさん食べなければいけないんだね！



## おすすめの朝ごはん

### 和食なら



### 洋食なら





# 忙しい朝は… 朝ごはんにひと工夫だけしてみよう!

もしも朝ごはんをしっかり食べるのがむずかしければ、今の朝ごはんにひと工夫して、少しでも理想的な朝ごはんに近づけるようにしましょう。朝ごはんを食べていなければ、何かを食べる様にする。それができるようになら、もう一品たしてみる。というように、少しずつ朝ごはんをレベルアップするとよいでしょう。また、朝ごはんをしっかり食べる時間を作れるように、早寝・早起きをこころがけましょう。

何も食べない



元気な体をつくり元気な毎日を過ごすために、「何も食べない」にひと工夫。バナナ1本でも、ヨーグルト1個でも、おにぎり1個でも食べて、頭と体を自覚めさせましょう。



「トーストだけ」にひと工夫。チーズトーストにすれば、カルシウムなどチーズの栄養もとることができます。スライスしたピーマンやきのこなどをのせるとさらにバランスアップ!



「白いごはん」にひと工夫。なっとうやたまご、のりなどを合わせると、バランスをよくすることができます。

ポイント!

栄養バランスをよくするポイントは、色々な食べ物を組み合わせることです。同じグループの食べ物にかたよらないようにしましょう。

5分で完成!

## マグカップヨーグルトケーキ

マグカップ1つでできるお手軽カップケーキ。もこもこ膨らむので、大き目のマグカップを使うのがポイント。ヨーグルトの酸味と、とろけるバナナの甘味がくせになる?朝食にもおやつにもぴったり。入れるものを見て、色々な味を試してみては!?ヨーグルトは、4個パックのものを1個入れるとちょうどよい量になります。

材料

### ● マグカップヨーグルトケーキ (材料1人分)

ホットケーキミックス	1 / 2 カップ
ヨーグルト	小1個
バナナ	1 / 2 本

総カロリー 316kcal



作り方

1 大き目のマグカップに材料をすべて入れ、ダマがなくなるまでおはしでよく混ぜる。



2 一口大に切ったバナナをくわえてざっと混ぜる。



3 500Wのレンジで3分加熱する。



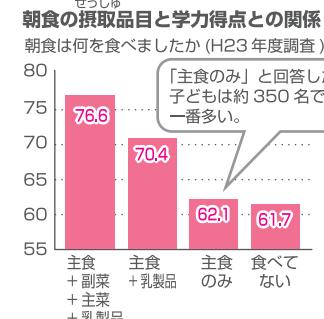
加えるものを見て、オリジナルレシピを作ってみるのも楽しいよ!



# 島根県雲南市「生活リズム向上」プロジェクト

## 朝食の内容と学力の関係

島根県雲南市では、小中学生約2,000人を対象に生活実態について調査を実施し、同県の行っている学力調査との関連を分析しました。その中で朝ご飯の内容と学力に相関があることがわかり、朝ごはんを食べなかったり、パンやご飯等の主食のみを食べている児童・生徒に比べ、乳製品や魚・野菜等バランスよく食べている児童・生徒の方が、県学力調査の平均点が高いという結果がでました。



出典：島根県雲南市教育委員会  
「平成23年度雲南市小中学生生活実態調査」より

## 3-A-Day (スリー・ア・デイ)

「1日に3回(品)の牛乳・ヨーグルト・チーズを食べましょう！」（一般社団法人日本乳業協会）



## ヨーグルトは朝の味方

牛乳にはたんぱく質やカルシウムなど、育ちざかりの子どもに必要な栄養をたくさん含んでいます。牛乳に乳酸菌を加えて発酵させたヨーグルトは、このような牛乳の栄養と乳酸菌のパワーをあわせ持った食べ物です。

### ヨーグルトのパワー

- 消化・吸収されやすい！**牛乳を原料とするヨーグルトは、牛乳と同じようにたくさんのたんぱく質を含んでいますが、発酵するときに乳酸菌が牛乳のたんぱく質を一部分解しているので、小腸で消化・吸収されやすくなります。
- おなかがゴロゴロしにくい！**牛乳を飲むと、おなかがゴロゴロする人がいます。これは牛乳に含まれる「乳糖」という成分が小腸で分解されないために起こります。ヨーグルトでは、乳酸菌の働きで乳糖がある程度分解されているので、おなかがゴロゴロしにくくなります。
- 吸収されやすいカルシウム！**牛乳やヨーグルトなどの乳製品に含まれるカルシウムは、他の食べ物に含まれるカルシウムにくらべて吸収されやすい性質を持っています。ヨーグルトは、不足しがちなカルシウムを補うにもぴったりです。
- おなかの調子をととのえて、強い体をつくる！**乳酸菌は、腸の中で体に害のある物質ができるのをおさえたり、かぜなどの病気になりにくい強い体をつくったりします。

### 手軽においしくバランスアップ！

おいしくて体によいヨーグルトは、手軽に食べられることもみ力のひとつです。冷蔵庫に入れておけば、忙しい朝でも、さっと出してすぐに食べることができます。シリアルにかけたり、フルーツとまぜたりすることで、おいしさも栄養バランスもアップします。



# ホームページに遊びにきてね！

ホームページ「ごはんだもん！げんきだもん！」には、トップアスリートの食事に関するインタビューや、食育クイズ、朝食レシピなど、みんなの「早寝・早起き・朝ごはん」を応援する、楽しくて役立つ情報が満載です！ 子どもも大人も、みんなで楽しめる記事がたくさんあるから、ぜひアクセスしてね！

## コーナーのご紹介

### 食育スペシャル インタビュー

現役トップアスリートや  
スポーツ関係者に、「ご  
はん」についての様々  
なことをインタビュー！  
あの有名選手の、意外  
な一面が？



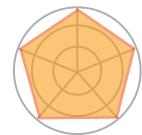
### 忙しい朝にもう一品！ 時短朝食レシピ、大公開！

サッと作れて、しかも  
おいしい！管理栄養士  
さんオススメの「時短朝食レシピ」を  
ご紹介！



### 生活習慣チェック！

チェックリストで、今  
の生活習慣をチェックしよう。  
みんなの健康状態をグラ  
フで表示するから 何が足  
りないか、すぐわかるよ。



### 目指せ！食育クイズ王！

身の回りの「食べ物」や自  
分の「カラダ」「生活習慣」  
に関する問題をO/X クイズ  
にしたよ。結果はランキン  
グで表示されるんだ。



### ひさこ先生が教える 食べ物パワーを味方につけろ！

スポーツ栄養講座などで  
ご活躍中の管理栄養士の  
先生から、食べ物とスポーツ  
の深い関係をわかりやすく  
教えてもららる！



### みんなの“朝弁”レポート

がんばっているパパやママ、  
家族のみんなに「お弁当」を作りたい！  
そんな小学生たちが、一生懸命  
に料理する様子をレポート。

