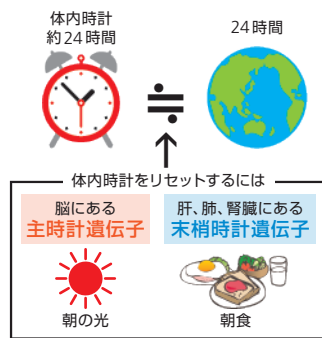


食欲が湧かない夏の朝こそ「タイミング」が重要？ 朝ごはんだけで1日のリズムを作る

「早朝練習や散歩など、軽く体を動かしてから朝食を摂るとコンディションが良かった」…夏合宿や試合などで、こんな経験はありませんか？ 朝食を食べずに練習・学校に行くという選手はほとんど見かけませんが、起きた直後は食欲がなくて困っている、「パンだけ」「ごはんだけ」の朝食で練習・学校に行くことが続いている選手の皆さん、良いパフォーマンスは起床時から始まっています。「ギリギリまで寝ることが休養」「とりあえず食べればいい」と思っている選手はちょっと待った！ 今回は、コンディションを整え、自分の持ち味を発揮するための方法として**朝食のタイミング**とその中身についてお伝えします。

朝食も「タイミング」が重要？

朝食を摂ることで、日中の体温を高め、心も体も良い動きに繋がります。毎日決まった時間に朝食を摂るのは、体の中（消化器系や筋肉などの組織）の体内時計をリセットし（右図）、スムーズに働くリズムを作るためです。また、朝食の前に早朝練習や散歩などで朝の光を浴び、脳内の体内時計に働きかけます。いつも寝起きでボーっとした状態で朝食を食べて学校へ向かう人は、これから始まる夏期休暇に散歩や軽く体を動かしてから朝食を食べてみましょう。体が目覚めることを実感してみてください。通常期と生活リズムが変わらないよう、毎日決まった時間に起床し、体を動かしてから朝食を摂ることを続けてみましょう！



朝食のお悩みQ&A

朝食がコンディションに繋がることをわかっていても、なかなかその通りにいかない保護者のみなさんのお悩みにお答えします。

Q1 忙しい朝ですが、主食、主菜、副菜、果物、乳・乳製品、どれを優先すると良いのでしょうか？

A 朝食の中身を聞くと、「パンだけ」「ごはんだけ」の食事でおかずを摂っていない選手が多くいるようです。「まずは主食でエネルギー源」という考えは定着していますが、体作りのために、たんぱく質源（卵、豆、肉、魚）の主菜を取り入れましょう。牛乳や乳製品でも◎。次に、熱中症予防や効率の良い体の使い方をするためには、ビタミン・ミネラルが必要です。副菜・果物の品目数を増やしていきましょう。

Q2 朝食でなかなか野菜が摂れないので、代わりにミネラル飲料を飲むのは良いのでしょうか？

A 熱中症を予防するということではまずミネラル飲料でも◎。食材から摂ることは、栄養素との組み合わせ、酵素を取り入れること、ジュニア期に大切な「自ら消化・吸収する力」を鍛えることに繋がります。強い選手は好き嫌いをなく食べることができる選手が多いです。好き嫌いがある選手は、好きな食べ物との組み合わせで少しずつ食べられるようにしていきましょう。

Q3 宿題などで寝る時間が遅くなり、朝食もままならず朝練習に行きます。食事量、回数、睡眠時間が足りていない時でも吸収の良い食事、食材はありますか？

A この場合は、朝の状態とあわせて前日の練習後からの様子を見てみましょう。夕方の練習後の食事は早ければ早いほど疲労回復に繋がります。練習後に塾や習い事に行く場合、勉強で夜寝る時間が遅くなる場合、補食や夜食を活用してみましょう。エネルギー・栄養素の不足の状態が続くと次の日のトレーニングに身が入らず、負のスパイラルとなっていきます。補食に鮭・たらこおにぎりなど炭水化物とタンパク質の組み合わせを。あんぱんやカステラでも◎。夜食にはうどん、しらすおにぎりなど消化に良いもの、あるいはフルーツヨーグルトなど果物や乳製品（ビタミン・ミネラル）をオススメします。良いサイクルに戻ると目覚めも良く、しっかり朝食が摂れるようになりますよ。



管理栄養士 ワンポイントアドバイス あなたの朝ごはん 抜き打ちCHECK!

大東文化大学 陸上競技部 女子長距離ブロック 管理栄養士 常住 汐里（つねすみ しおり）

練馬区立光ヶ丘第三中学校 陸上競技部の皆さんにご協力いただきました！



2年生(K.Nさん)の朝ごはん
雑炊（卵、エリンギ、ソーセージ、ねぎ）
お茶
ヨーグルト
きゅうり
シュウマイ

工夫しているポイント
食材の種類を増やし、食べやすい調理を心がけています。また、カルシウムを補うため、毎朝ヨーグルトを取り入れています。

食欲が出ない時は雑炊のような料理を選ぶことで、食べやすく胃の負担をかけにくい（消化吸収に良い）ため良いですね。また、汁物にごはん、卵、野菜を入れているので、短時間で用意ができ、朝食に取り入れやすい料理です。卵でたんぱく質も摂ることができます。ビタミン、ミネラル、水分が摂れるので熱中症予防にも繋がるメニューですね。体が火照っている時は冷や汁のように冷たいスープでも良いですね。カルシウムを補うヨーグルトも◎！

早く作れてたくさん食べられるメニュー教えてください！
ごはんものアレンジ 牛めしごはんや鶏五目ごはん、冷やし茶漬けや冷や汁、炊き込みにしても◎
貝だけ別に作り置きしてごはんとおわせても◎
卵料理アレンジ 親子丼（煮）、五目入り豆腐



1年生(S.Hさん)の朝ごはん
卵かけ納豆ごはん
牛乳
キャベツの千切り
ミートボール

工夫しているポイント
朝、頭も体も働いていない状態で、食が進まないのが悩みです。少しでも食べやすいよう、納豆や卵かけご飯やおにぎりにしています。

冷蔵庫に常備しておいて欲しいのが、納豆・卵・牛乳です。時間がない時の朝食として自分でも用意でき、パンやごはんだけの朝食にならず、たんぱく質も摂ることができます。卵かけ納豆ごはんは茹でたオクラをプラスすることでビタミン、ミネラルも摂ることができますね。キャベツと一緒にほうれん草など青菜を入れたスープも良いでしょう。果物と牛乳・乳製品をプラスすることで、ビタミン・ミネラルを補給して熱中症予防に！

簡単に食べやすく必要な食材を摂れる方法を教えてください！
副菜料理の提案 ほうれん草のココット、オクラの胡麻和え、トマトとしらすのサラダ、キャベツときゅうりの塩昆布和え
果物・乳製品の提案 バナナヨーグルト、フルーツグラノーラ、ミルクコーンポタージュ

recipe

これぞジュニアアスリート朝食！ちょっとの時間でリカバリー＆パワーアップめし

牛めし混ぜごはん

＜材料 ごはん3合分（4～6人分）＞

・精白米	3合
・牛肉（薄切り）	200g
(A) ・醤油、酒	各大さじ1
・枝豆（さや付き、冷凍でも◎）	40g
・にんじん	1/2本
・えのき	1/2袋
(B) ・酒	大さじ1
・だしの素、塩	各小さじ1



残った分はおにぎりにし冷凍しても◎

牛肉で夏場の食中毒にも！

＜作り方＞

1. 牛肉に(A)を合わせ、下味をつける。
2. 枝豆に塩をふる（小さじ2：分量外）。鍋に湯を沸かし、沸騰したら5分ほど茹でる。ざるに上げ、さやから豆を出しておく（冷凍の場合は解凍してさやから出す）。
3. にんじんは3cmの細切りに、えのきは縦に2等分に切る。
4. 米を研ぎ、炊飯器にセットする（水は通常通り3合分セットする）。
5. 大さじ1の水を取り出し、(B)を入れて混ぜる。
6. 5に3のにんじんとえのきを入れ、米を炊く。
7. フライパンを温め1の牛肉を焼く。
8. ごはんが炊き上がったなら2の枝豆と、7の牛肉を入れ混ぜたら完成！

そばろ親子煮

＜材料4人分＞

・鶏ひき肉	200g
・玉ねぎ	1/2個
・ニラ	1/2本
・しいたけ	2個
・卵	4個
(A) ・だしの素	小さじ1
・水	1/2カップ
・みりん・醤油	各大さじ4



玉ねぎとニラを入れて疲れた後パワーアップメニュー！

＜作り方＞

1. 玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。ニラは3cm幅に切る。しいたけは薄切りにする。
2. フライパンを温め、ひき肉と1を入れ、2分程度炒める。
3. (A)の調味料を合わせ2に入れ弱火で3分ほど煮る。
4. 卵を溶き3に入れ、強火にして蓋をし、卵が固まったら完成！

鶏のひき肉を使うことで、短時間調理！

忙しい朝にも取り入れられるメインのおかずができます。

食欲のない時の丼もの料理としてもオススメ！