



特集 ちゃんと朝ごはん食べようよ！

これは新学期になっても眠気と戦う編集部員、えむいちが朝ごはんを食べずに出かけたという物語である。

(えむいち)

心と体にいい朝ごはん。

えむいち (以下、え)：あー、眠い眠い。今日は朝食について話を聞くんだっとな。なんて言いつつ、時間に遅れそうだったし朝ごはん抜いてきちゃったんだけど……。あー、なぎささんだ。

なぎさ (以下、な)：おっはよー！あれ？えむいち元気ないねえ？

え：……ご飯、食べる時間無かった。

な：ダメだよー、それ！ちゃんと朝ごはん食べないと。朝にご飯食べるといいことたくさんあるんだよ！

え：……じゃあ、まずそれから教えてください (……まだちょっと眠いなあ)。

朝ごはん。食べなきゃいけないと知ってはいるけれども、なかなか時間が取れない、食欲が沸かない。……でも、朝ごはんってとても大切なんです。ご飯を食べるメリットをご紹介します。

①頭にいい朝ごはん

脳のエネルギー源はブドウ糖なのですが、そのブドウ糖は寝ている間に消費されてしまうため朝にはあまり残っていません。ブドウ糖を補給することで午前中を快適に過ごすことができます。

また、ゆっくりよくかんで食べることで脳に刺激を送ることができ、さらに脳を活性化することができます。

②体にいい朝ごはん

ごはんを食べることで体が温まり、1日をスムーズにスタートできるようになります。また、このとき代謝にエネルギー

が使われるので、朝ごはんは食べても太りにくいと言えます。逆に朝ごはんを抜いて空腹状態が続いてしまうと、体が栄養分を溜め込んでしまうので太りやすくなってしまいます。

朝ごはんとバランス。

え：なるほど。でもお米じゃないとダメなんですか？僕はメロンパンが好きなんですけど、メロンパンじゃダメなんですか？

な：それはね……。管理栄養士の森下さんに聞いて！

え：え。じゃあ、野菜はどれくらい食べたらいいんですか？

な：それはね……。管理栄養士の森下さんに聞いて！

え：じゃ、じゃあ、今から森下さんの話を聞いてきます。

朝ごはんについて管理栄養士の森下さんにお話を伺いました。

——ご飯のメリットを教えてください。

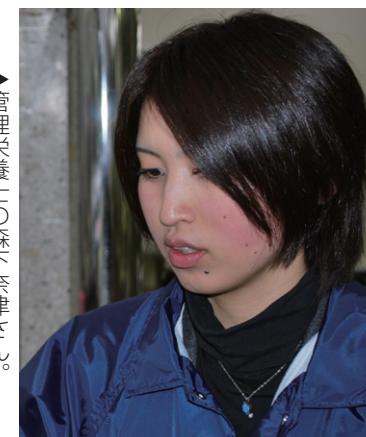
まず、ご飯を食べると血糖がゆっくり上昇し徐々に下降するので、エネルギーを安定的に得ることができます。麺類やパンだと、血糖はすぐに上がるのですが、その後すぐに下がってしまうんです。これがメリットの1つめ。また、ご飯はどんなおかずにも合います。

——野菜を摂りましょう、とよく聞きますが具体的にどうしたらいいのでしょうか？

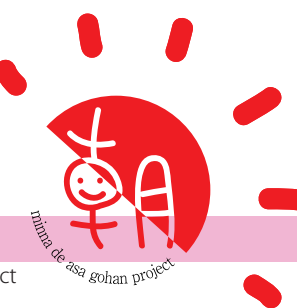
野菜は1日に350g摂ることが推奨されています。サラダのように生のままでは見た目の量は多くても、実際の量はあまり多くありません。煮物や炒め物のように加熱調理をするとかさが減ってたく

さん食べることができますよ。

ありがとうございます。



▶管理栄養士の森下奈津さん。



取材協力 みんなで朝ごはんProject



食堂が変わる。京大の朝が変わる。

え：でも、朝ごはんって作るの面倒じゃないですか。

な：ダメな子だなあ、君は。でも大丈夫！食堂があるってば。

え：食堂、朝もやってたんですか！でも、選べる種類が少ないいでしょ？

な：朝開いてるってあんまり知られていなかったみたいだし、利用者も少なかったんだ……。でも、今年の春から食堂が変わるんだよ！好みに合わせて自由に取って食べられる形式になったんだから！

え：……へえ。じゃあ、それも教えてください (……やっぱり眠いなあ)。

生協食堂の朝が変わる。好みに合わせて自由に取って食べられる朝食バイキングが、この4月からスタートします。

使い方



はじめにトレイを取ります。最初にあるのはおかずコーナーです。栄養バランスに気をつけつつ、好みに応じて盛り付けましょう。

この朝ごはんバイキングは北部・中央・吉田の3つの食堂で提供されます。時間は8時からなので、1限の前でも利用することができますね。また、毎日利用する場合に便利なミールクーポン「ASAPA (※)」も販売されます。

営業期間：7月までの予定
価格：385円
時間：8:00~10:30



次にご飯や汁物のコーナーがあります。これも自分で好きなものを選んで盛りつけられます。



これで自分だけの朝ごはんができました！最後にレジで料金を支払います。

(※) ASAPAは前期分と1か月分の2種類があります。

ASAPAの種類	通常利用価格	販売価格	販売期間
前期(4~7月) 分一括購入	30,030円	26,000円	4月4日(金)まで
4月分	6,160円	5,850円	4月4日(金)まで
5月分	7,700円	7,300円	4月30日(水)まで
6月分	7,700円	7,300円	5月30日(金)まで
7月分	8,470円	8,050円	6月30日(月)まで

販売場所：朝食バイキングを提供する店舗(中央食堂・喫茶、吉田食堂、北部食堂)のレジにて販売しています。



はみだし
すてーじ

突然出たヤル気って、すぐなくなるよね……。⇒4月になってもヤル気が出ない。

(総・1 ゆーやけ)
(五月病の前倒し；編)

はみだし
すてーじ

飲み会の企画はとりあえず名目だけこじつけておけばよいことに最近気づいた。⇒僕らは2月に忘年会しましたよ。

(工・4 玄米フレーク)
(飲めれば何でもよいのです；編)



選べるおかず。

え：さっきまでの話で食堂が変わる、っていうのはわかったんですけど、そのメニューの中に僕が好きな鮭は入って……。って、そんなことが聞きたいんじゃないくて！ えーっと、実際にはどんなおかずが並ぶんですか？

な：メニューは全部で20種類。毎日少しずつ変化して色んなメニューが出てくるんだよ。それに、北部・中央・吉田の各店舗がそれぞれ独自のメニューを出すから、それも楽しみにね！ 個人的にはひじきとかひじきとか……。

え：ちょ、ちょっと、ひじきはわかったから！ どんなメニューが出るかわかるリストとかないんですか？

な：あ、それが欲しかったんだ！ だったらもっと早く言えよー。君はものごとをはっきり言わない子だね。

え：え、うん、まあ、はい。あ、ありがとうございます。なるほど、これがリスト（右表参照）ですか（よおし、ようやく眠気がマシに……いや、まだ眠いな）。

——朝食バイキングで食べることのできるメニューの一部をここでご紹介します。

主食

ご飯 おかゆ

汁

スタミナスープ 具たくさん味噌汁

主菜

鮭の塩焼き 温泉玉子
肉じゃが 厚揚げの肉味噌かけ

副菜

南瓜の煮付け ほうれん草の胡麻和え
ひじき煮 水菜と大根のサラダ
菜の花の辛子和え 漬物
納豆 のり

メニューは毎日少しずつ変化し、ここに載っている以外のメニューも登場する予定です。また北部・中央・吉田の各店舗独自のメニューもあります。

おかずを知ろう。

え：ところで、たくさんおかずがありますが、どれ食べたらいいんでしょう？
な：もう、優柔不断だね、君は！ どのおかずも栄養のことをよく知って選んで欲しいんだけど、今回は3つ教えてあげるよ。

え：……。あっ、お願いします！（しまった、つつい寝かけてしまった）

朝食バイキングのメニューの中から3品目をピックアップしてみました。おかずのことをよく知って健康的な朝ごはんを食べましょう。



色とりどりのおかずが並ぶ。



鮭の塩焼き

鮭は日本の朝ごはんに欠かせない魚ですね。そんな鮭は食べると頭が良くなる、と言われてい

主な栄養素（1切れあたり）
エネルギー：32kcal
たんぱく質：5.4g
カルシウム：4mg

納豆

納豆も日本の朝ごはんにおなじみですね。そんな納豆に含まれる粘り気成分は胃腸炎の予防になる、と言われています。

主な栄養素（1パックあたり）
エネルギー：47kcal
たんぱく質：3.7g
カルシウム：15mg

スタミナスープ

豚肉・卵とたんぱく質に富んだ具材に加えて緑黄色野菜の代表選手にんじんも入っています。具たくさんな汁物は副菜としても食べられますよ。

主な栄養素（1杯あたり）
エネルギー：104kcal
たんぱく質：6.7g
カルシウム：23mg

ちゃんと朝ごはん食べようよ！

おすすめの組み合わせ

使い方とかメニューとかはわかったけど、結局どれくらい食べられるの？ と思った方も多いでしょう。どんな組み合わせにしたらいいの？ と迷う人もいるでしょうね。

ここでは管理栄養士の森下さんお勧めの栄養バランスの良い組み合わせの例を紹介します。みなさんも朝ごはんを食べるときの参考にしてみてくださいね。



ご飯 ほうれん草の胡麻和え
スタミナスープ 菜の花の辛子和え
鮭の塩焼き 厚揚げの肉味噌かけ
納豆 南瓜の煮付け

豚肉や大豆製品には、体を作るたんぱく質や糖質を効率よくエネルギーに変換してくれるビタミンB6が含まれているのでお勧めです。



ご飯 ほうれん草の胡麻和え
具たくさん味噌汁 南瓜の煮付け
鮭の塩焼き 冷奴
ひじき

ダイエット中は鉄分が不足しがちなのでひじきで補うと良いでしょう。また、油分を控えカロリーを抑えながらも、たんぱく質はしっかり摂りましょう。ごはんを抜くのはいけません。



おかゆ 南瓜の煮付け
スタミナスープ 厚揚げの肉味噌かけ
鮭の塩焼き 温泉玉子
ほうれん草の胡麻和え

胃の調子が悪いときには胃に負担をかけないように消化の良いものを選びましょう。南瓜、おかゆ、豆腐などが良いです。またこの組み合わせには出てきていませんが、イモ類も消化に良いですよ。



な：……ってわけだよ。わかった？

え：Zzz……。

な：おい、君！ まあ、いいや、それじゃあ……。みんな、ちゃんと朝ごはん食べようよ！