

アルビと学ぶ朝食

# 朝ごはん 1日を KICK OFF!

アルビ de 食育  
健康づくり

アルビレックス新潟  
宮本英治選手

アルビレックス新潟  
長谷川元希選手

アルビレックス  
チアリーダーズ  
丸山美優さん



動画は  
こちらから!



新潟市HPも  
チェック!



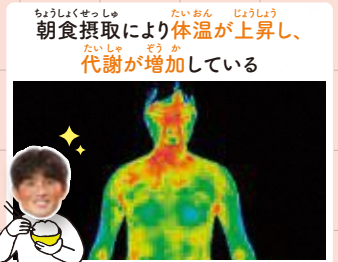
# アルビ<sup>de</sup>食育・健康づくり

わたし 未来のために  
「私の未来」のために  
いま 自分をみつめてみよう  
「今の自分」をみつめてみよう

check!

効果1 ( )と( )が目玉です

食べ物が口の中に入ると胃や腸が動いて、体温が上昇し、  
脳や体が活動をはじめます。朝食は、1日を活動的に過ごす  
ための大切なスイッチです!



サーモグラフィー画像:「食育にすぐ活用できる教材シリーズ 朝ごはん 少年写真新聞社」

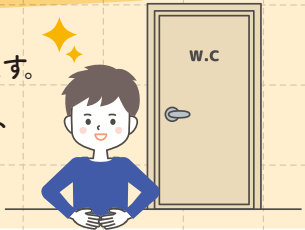
朝食を食べることによる  
5つの効果



check!

効果2 ( )の予防

胃や腸が動くことと排便が促されます。  
朝食をとると排便リズムが整い、  
便秘の予防につながります。



check!

効果3 体を動かす( )になる

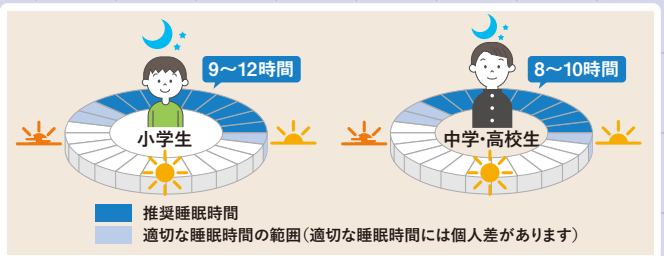
寝ている間もエネルギーを使っているため、  
起床時は、エネルギー不足の状態です。  
午前中のエネルギーは朝食でチャージしましょう。



check!

効果5 質の良い( )

バランスのよい朝食を食べると、心が安定し、日中を穏やかに  
過ごすことができたり、質の良い睡眠を促すホルモンが  
作られて、朝までぐっすり眠ることができたりします。  
睡眠時間には、推奨されている時間があるんだよ。

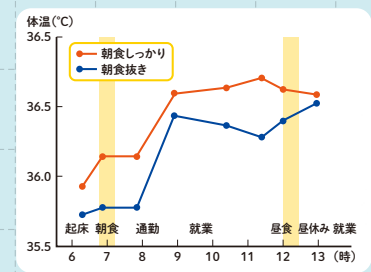


出典:健康づくりのための睡眠ガイド2023(厚生労働省)(<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>)

check!

効果4 ( )維持の効果

朝食を食べると、午前中、体温が上昇した状態を  
維持することができ、充実した活動ができます。  
バランスの良い朝食をしっかりと食べることが重要です。



( )の中の文字をか  
書いてみよう!



出典:「食」の探究と社会への広がり(文部科学省)([https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/eiyou/20220216-mxt\\_kouhou02-1.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyou/20220216-mxt_kouhou02-1.pdf))

# よ ちよう しょく た バランスの良い朝食をしっかりと食べる

しゅ しょく しゅ さい ふく さい よ しょく し  
主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をしよう!

## しゅ しょく しゅ さい ふく さい 主食・主菜・副菜って?

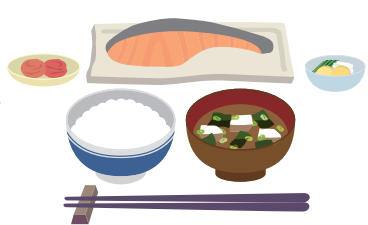
せい ちよう き からだ せい ちよう ひつよう えいよう たいせつ じ き  
成長期は、体の成長のために必要な栄養をしっかりとることが大切な時期です。

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるとバランスの良い食事になります。

ごうにゅう にゅうせいひんくだもの しゅくじ にち かい た  
牛乳・乳製品、果物もプラスしてバランスのとれた食事を1日3回食べましょう。



**副菜**  
野菜、いも、豆類、きのこ、海藻などを主材料とする料理です。ビタミン、ミネラルを含み、体の調子を整える働きがあります。



**主菜**  
肉、魚、卵、大豆・大豆製品(納豆、豆腐など)を主材料とする料理です。たんぱく質を多く含み、体をつくるものになります。



**牛乳・乳製品**



**主食**  
ごはん、パン、めんなどを主材料とする料理です。炭水化物を含み、体を動かすエネルギーになります。

**主食**



## 自分の朝ごはんを振り返ろう



今日の朝ごはんは何を食べましたか?

.....

.....

.....

## 自分の朝ごはんに「ちよい足し」



ちよい足して主食・主菜・副菜のそろった朝食にしよう!

牛乳・乳製品、果物をちよい足すとさらにGood!!

- |   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <br><input type="checkbox"/> ウィンナー | <br><input type="checkbox"/> 野菜サラダ | <br><input type="checkbox"/> 中ア卵 | <br><input type="checkbox"/> 牛乳・ヨーグルト |
| <br><input type="checkbox"/> 納豆   | <br><input type="checkbox"/> 目玉焼き | <br><input type="checkbox"/> 豆腐 | <br><input type="checkbox"/> 旬の果物    |

## 選手に聞いてみた!

プロサッカー選手は何を意識して朝食をとっているの?



寝ている間に出してしまった水分を取り戻すために、まずは常温の水を1杯飲んでいよ。バナナなど果物も食べるようにしているよ。

パフォーマンス向上のために、ゆで卵、納豆ご飯などたんぱく質をしっかりと食べるようにしているよ。



## 「アルビdeトーーク!!」

みんなが何を「ちよい足し」したか話し合ってみよう!



# あした じぶん 明日からどんな自分になる?

せいかつ みなお あした  
生活を直して、明日からの  
こうどう かんが 行動を考えてみよう!

## 健康づくり アクションチャート

計画 行動	寝る時刻	睡眠時間	起きる時刻
	朝ごはんを食べる時刻	<b>目標</b> 早寝早起朝ごはん	登校時刻
	行動1	行動2	行動3

**STEP1 目標**  
私の未来のために「早寝早起朝ごはん」に取り組もう!!

**STEP2 計画**  
朝ごはんを毎日食べ、  
早寝早起きをするための計画を考えよう!

**STEP3 行動**  
目標を達成するために具体的に  
どんな行動ができるかな? 3つ書いてみよう!  
考えた行動に正解・不正解はないので、  
選手の例を見て自由に考えよう!

みやもと せんしゅ はせがわ せんしゅ じっさい けんご  
宮本選手と長谷川選手も実際に「健康づくりアクションチャート」をやってみたよ!



寝る時刻 10時	睡眠時間 8時間	起きる時刻 6時
朝ごはんを食べる時刻 6時半	<b>目標</b> 早寝早起朝ごはん	練習場到着時刻 7時
行動1 寝る時にリラックスできる環境を比べた	行動2 家族や友達と食事を楽しむ	行動3 イランが作ったアムにカーテンを付けて光をあびる



寝る時刻 11時	睡眠時間 8時間30分	起きる時刻 7時半
朝ごはんを食べる時刻 7時45分	<b>目標</b> 早寝早起朝ごはん	練習場到着時刻 8時半
行動1 アムスリ眠れよう 仮眠は適度に	行動2 毎日同じ睡眠時間にするように	行動3 アムスリを使う時間を意識

アムスリ de トーク!

みんながどんな  
アクションチャートになったか  
話し合ってみよう!



# 私の未来の健康のために今の自分をみつめてみよう

## 宮本選手と長谷川選手に子どもの頃からの生活習慣を聞いてみたよ!

成長期の「今」こそしっかりした生活習慣が大事!!「今」が「未来」につながるよ

小学生

中学生

高校生

現在そして未来

### もりもり食べる!



小学生の時も、好き嫌いをしないでもりもり食べていたよ。

### たんぱく質をプラス!



主食・主菜・副菜をしっかりと食べ、大豆製品からたんぱく質を意識して食べるようにしていたよ。

### 睡眠も大切!

夜はぐっすり眠れるように、仮眠はしないようにしていたよ。



### 今だけじゃない!



良いプレーを続けるには、食事・休養(睡眠)がとても大切。長くサッカー選手でいるためにも良い習慣を続けていくよ!

### ぼくらのイチ推し朝ごはん

ぜひ選手たちのイチ推し朝ごはんをおうちでも食べてみよう!



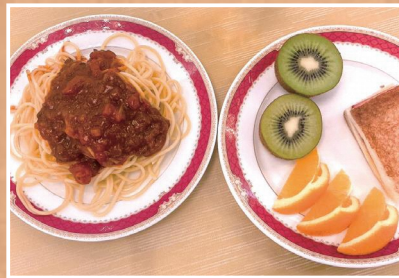
宮本選手の朝ごはん



- 炊き込みご飯
- 納豆
- アボカドサラダ
- お味噌汁
- 肉もやし炒め
- 茄子の煮浸し



長谷川選手の朝ごはん



- ミートソーススパゲティ
- ハムトースト
- オレンジ
- キウイ

私の未来の健康のために「改善したい」「続けたい」ことを考えよう

身近な人からの応援メッセージ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....