

## 【朝食の効果】 (文部科学省「子どもの生活リズム向上ハンドブック」より)

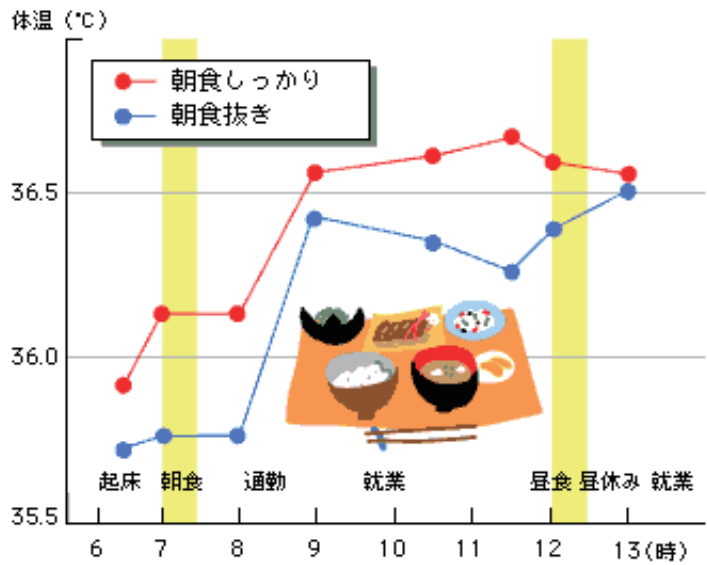
### ①朝食による体温の上昇効果

口腔、食道、胃、小腸、大腸、肛門のことを消化管といいます。これらは、筋肉でできているため、動き出すと熱が出ます。朝食を食べると消化管が筋肉運動をはじめ、それによって得られた熱を利用して、寝ている間に低下した体温を上昇させ、身体は1日の活動の準備を整えます。

1日の体温リズムは、朝食の摂取後に上昇し始め、昼間に最高値となります。

朝食欠食の場合には、通学や通勤

の歩行などによる筋肉運動から得られる熱で一時的に体温は上昇しますが、午前中、その体温を維持するエネルギーや栄養素が不足しているため体温を維持することができず、昼食後に最高値に達していることがわかります。身体のリズムを崩さないという理由だけではなく、午前中を充実して活用するためにも朝食をしっかりと食べることが重要です。



(出典：鈴木正成「ジュニアのためのスポーツ栄養学」)

### ② エネルギー源や栄養素の補給

私たちの身体は、寝ている間にもエネルギーを使っています。そのため、朝にはエネルギーやエネルギーをつくるために必要な栄養素が少なくなっています。さらに、寝ている間の新陳代謝にも栄養素が利用されます。朝食により、就寝中に使われたエネルギーや栄養素と午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充することができます。

特に、脳で使われるエネルギーはブドウ糖からのみ補充されますが、肝臓に蓄えられているブドウ糖は、約12時間分しかありません。朝食を欠食すると、前日の夕食から昼食まで12時間以上供給がないこととなります。朝食の摂取状況が学力と関連することが言われていますが、脳にしっかりとエネルギーが供給されているか否かが関係しているのかもしれませんが、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中、しっかりと活動できる状態を作りましょう。

### ③ 便秘の予防

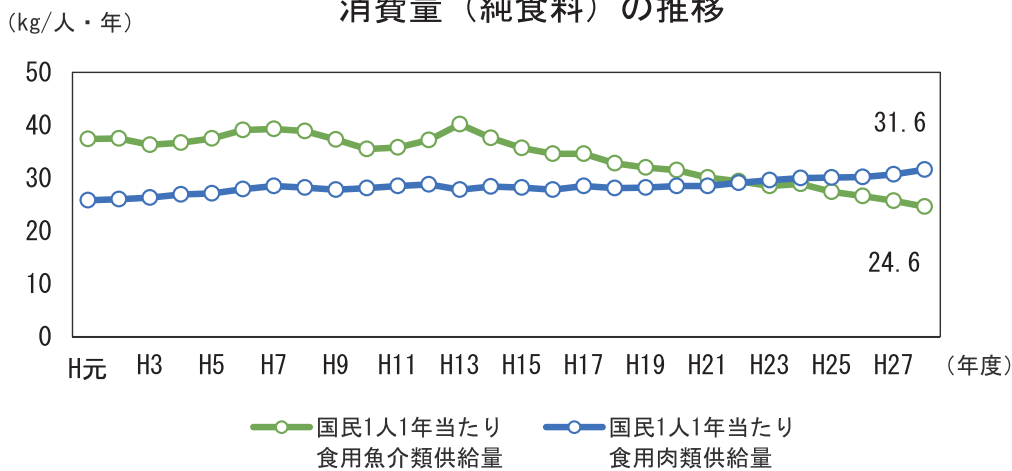
朝食を食べることにより、排便のリズムが作られます。胃の中に食べ物が入ってくるとその信号を受けて大腸がぜん動運動を起こし、便をS字結腸から直腸へ送り出します。朝食欠食により生活リズムが乱れ、それが便秘の原因となることもあります。

#### 4) 魚介類の消費量

青森県は日本海、津軽海峡、太平洋と三方を海に囲まれ、中央には大型の内湾である陸奥湾を有しており、新鮮な魚介類の宝庫となっています。総務省の家計調査によると、青森県（県庁所在市）は魚介類消費量全国1位、魚介類消費金額は7位となっており、魚介類を比較的多く食している地域です。

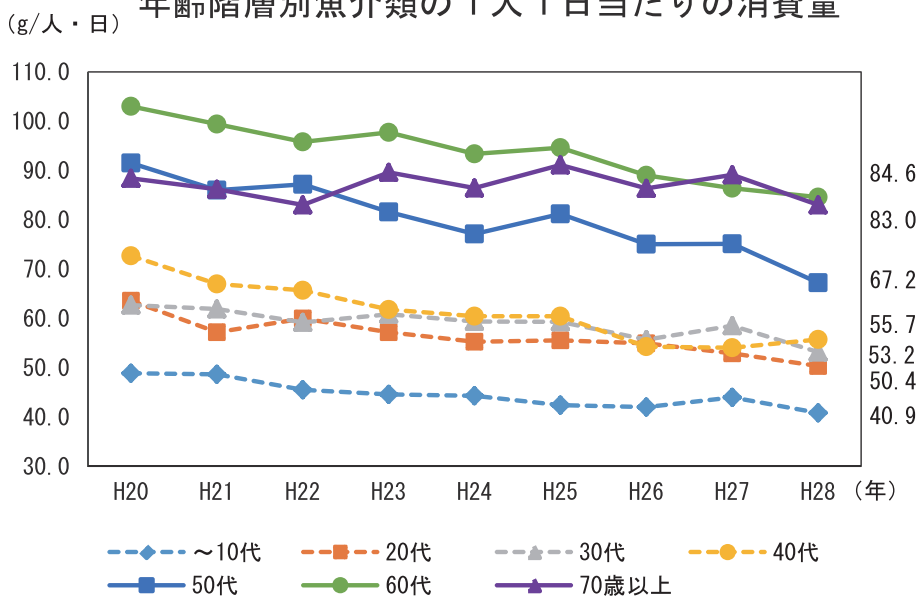
しかし、10年前と比較すると、魚介類全般の消費額は1世帯当たり約10,000円減少しており、特に生鮮魚介類は約8,000円も減少しています。厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、魚介類消費量は全国的かつ全世代で減少傾向にあり、特に40代以下の若者世代の消費量が少ないことがわかっています。

食用魚介類及び肉類の1人1年当たり  
消費量（純食料）の推移



農林水産省「食料需給表」

年齢階層別魚介類の1人1日当たりの消費量



厚生労働省「国民健康・栄養調査」

魚介類は、良質の動物性タンパク質を含む一方で、カロリーが低いという特徴があります。また、魚介類には、ビタミン（D、E、B12）、必須ミネラル（カリウム、カルシウム、マグネシウム等）などの栄養素や、高度不飽和脂肪酸（DHA：ドコサヘキサエン酸、EPA：エイコサペンタエン酸）をはじめとする、多様な機能性成分など、私たちの体に必要なものが多く含まれています。

魚を多く食べる人ほど心筋梗塞になりにくいなどの研究結果もあり、水産物を食べることが、私たちの健康維持に役立つことも明らかになっています。

毎日の食卓に魚介類が入っているか確認してみましょう。



#### 若者世代は魚好き？魚嫌い？

日本人は魚が嫌いになってしまったのか、というと、そうではないようです。（一社）魚食普及促進センターが20～60代の世代に対して行ったアンケート調査によれば、どの年齢層でも9割以上が魚料理に対して好意をもっていました。

県では、若者世代にもっと魚介類に触れ、身近に感じることでより魚食の習慣化につなげるため、「大学生」や「社会人」等の20～40代に対して、漁業者等と連携し、捌き方の講習や、実際に漁船に乗って漁業現場を体験してもらう取組を実施することとしています。

このことがきっかけで、若者世代がたくさん魚を食べるようになってくれることを期待しています。



漁業者と大学生の交流

### 3 食生活指針

**食生活指針**は、一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として平成12年3月に当時の文部省、厚生省、農林水産省が策定しました。

食育基本法の制定、「健康日本21（第二次）」の開始、食育基本法に基づく第3次食育推進基本計画などが作成され、食生活に関するこれらの幅広い分野での動きを踏まえて、策定から16年が経過した平成28年6月に食生活指針を改定しています。

#### 1) 食生活指針とは？

毎日の食生活そのものを見直すきっかけとするために作られたのが、食生活指針です。食生活そのものを振り返ることで、私たち一人ひとりの健康状態を改めて考えるだけではなく、家族・社会・文化、さらには、世界全体の食料問題にも意識を向けることができます。

#### 【食生活指針 10項目】

##### 食事を楽しみましょう。

- ▷毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ▷おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。
- ▷家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

##### 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを

- ▷朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ▷夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ▷飲酒はほどほどにしましょう。

##### 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。

- ▷普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。
- ▷普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ▷無理な減量はやめましょう。
- ▷特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。

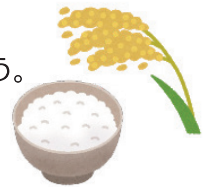


##### 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- ▷多様な食品を組み合わせましょう。
- ▷調理方法が偏らないようにしましょう。
- ▷手作りとお外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

### ごはんなどの穀類をしっかりと。

- ▷穀類を毎食として、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ▷日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。



### 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

- ▷たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ▷牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

### 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

- ▷食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。
- ▷動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ▷栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

### 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。

- ▷「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ▷地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ▷食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。
- ▷地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。

### 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。

- ▷まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。
- ▷調理や保存を上手にして、食べ残しの少ない適量を心がけましょう。
- ▷賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。

### 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

- ▷子供のころから、食生活を大切にしましょう。
- ▷家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。
- ▷家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみよう。
- ▷自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。



## 4 日本型食生活

「**日本型食生活**」とは、日本の気候風土に適した米（ごはん）を中心に、魚や肉、野菜、海草、豆類などの多様なおかずを組み合わせる食生活のことをいいます。主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった昭和 50 年代ごろの食生活が理想に近いとされており、栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいるのが特徴です。日本が世界有数の長寿国である理由は、こうした優れた食事内容にあると国際的にも評価されていました。

このため、「日本型食生活」を実践していくことで、各地で古くから育まれてきた貴重な食文化の継承につながることが期待されます。近年、生活習慣病が増加しているため、こうした偏りのない食事の良さが、今、改めて見直されています。



### 1) あおもり型食生活指針

青森県でも国の食生活指針を受け、平成 14 年度に県産農林水産物を積極的に取り入れて食生活を改善していくため、「**あおもり型食生活指針**」を作成して、その普及に努めています。

#### 【あおもり型食生活指針】

##### ◆食事を楽しみましょう

- ・食事はたのしくおいしくたべましょう
- ・手作りの食事を心がけましょう

##### ◆バランスのよい食生活で適正体重を維持しましょう

- ・主食、主菜、副菜を基本に栄養バランスのよい食生活を
- ・果物を 1 日 1 回以上、野菜を毎食 1 品以上食べましょう
- ・手作り と 外食や加工食品、調理食品を上手に組み合わせましょう
- ・食事量と運動のバランスをとりましょう

##### ◆あおもりの豊かな食材を活かした料理をとりいれましょう

- ・県産の旬の食材を活用して自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう
- ・地域の食材を活かした伝統料理や、新しく工夫した料理を作ってみましょう

##### ◆あおもりの環境に優しい食生活を心がけましょう

- ・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう
- ・家庭内の食材を点検して、無駄なく使いきりましょう



## 第4章 食の安全・安心

### 1 食中毒予防

#### 1) 食中毒とは

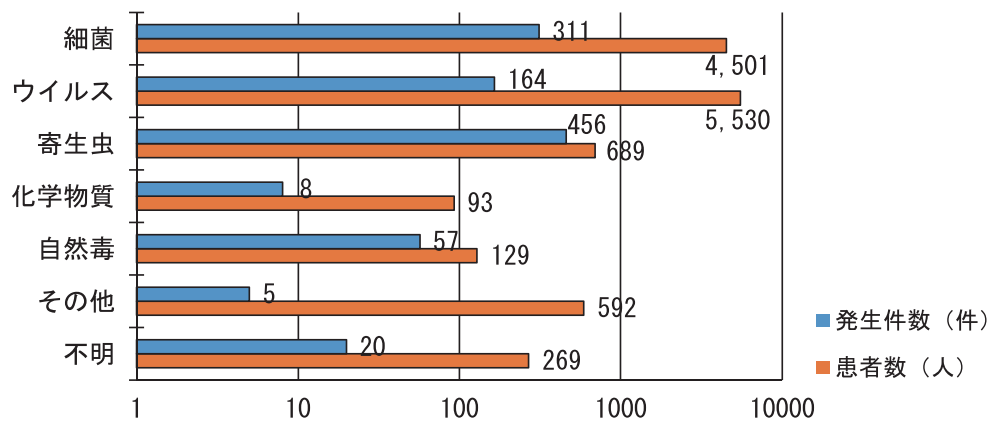
食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは自ら増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

令和5年は全国で1,021件の食中毒が発生し、総患者数は11,803人でした。そのうち寄生虫による食中毒の発生件数が最も多く、456件となっています。また、患者数が最も多いのはウイルスによる食中毒で、5,530人に上っています。

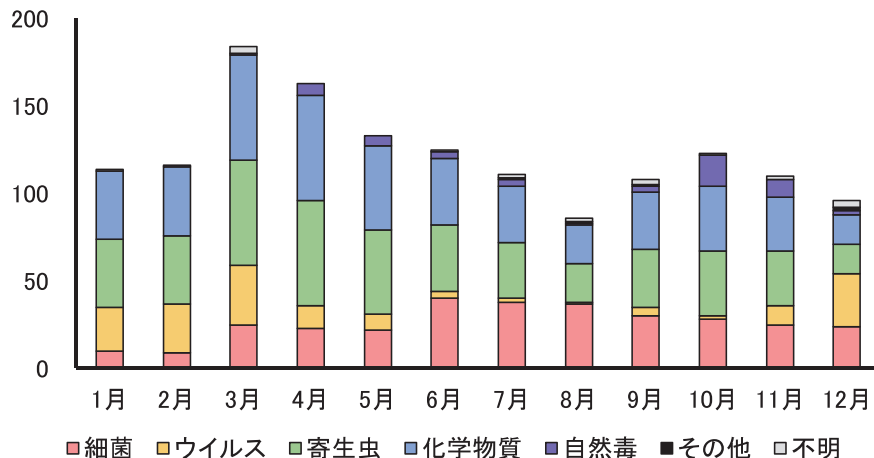
食中毒発生件数を月別にみると、食中毒は湿度や気温が高い季節だけでなく、年間を通して発生がみられます。日頃から予防に心がけましょう。

#### 令和5年原因物質別食中毒発生状況

(総発生件数1,021件 総患者数11,803人)



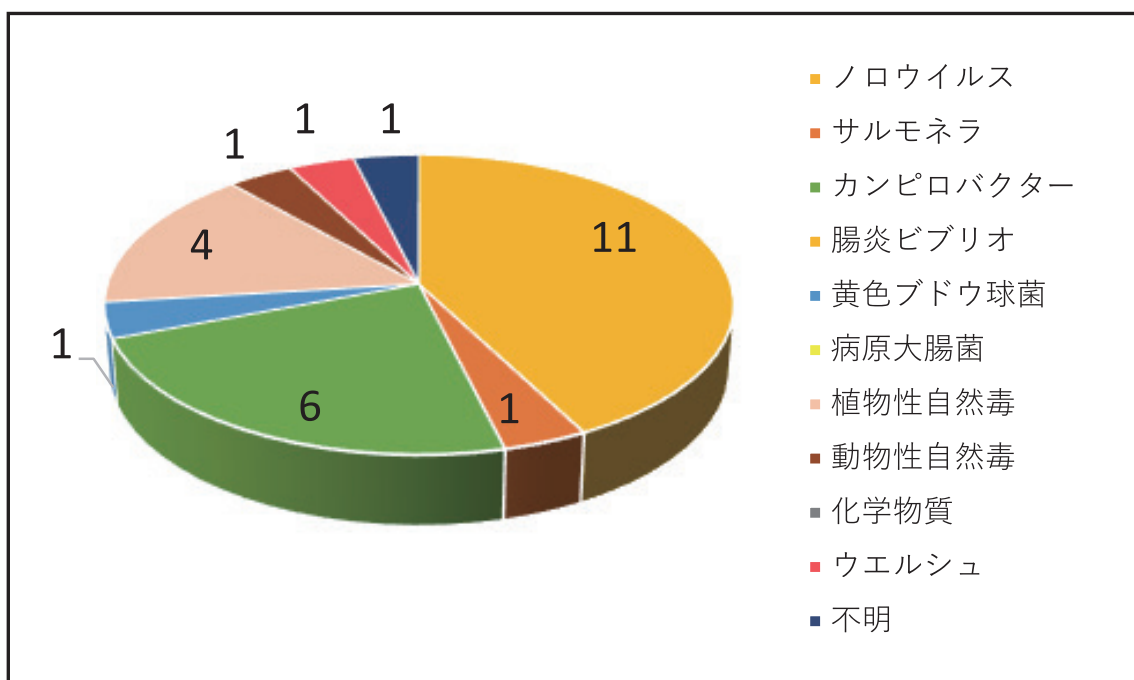
#### 令和5年原因物質月別食中毒発生件数



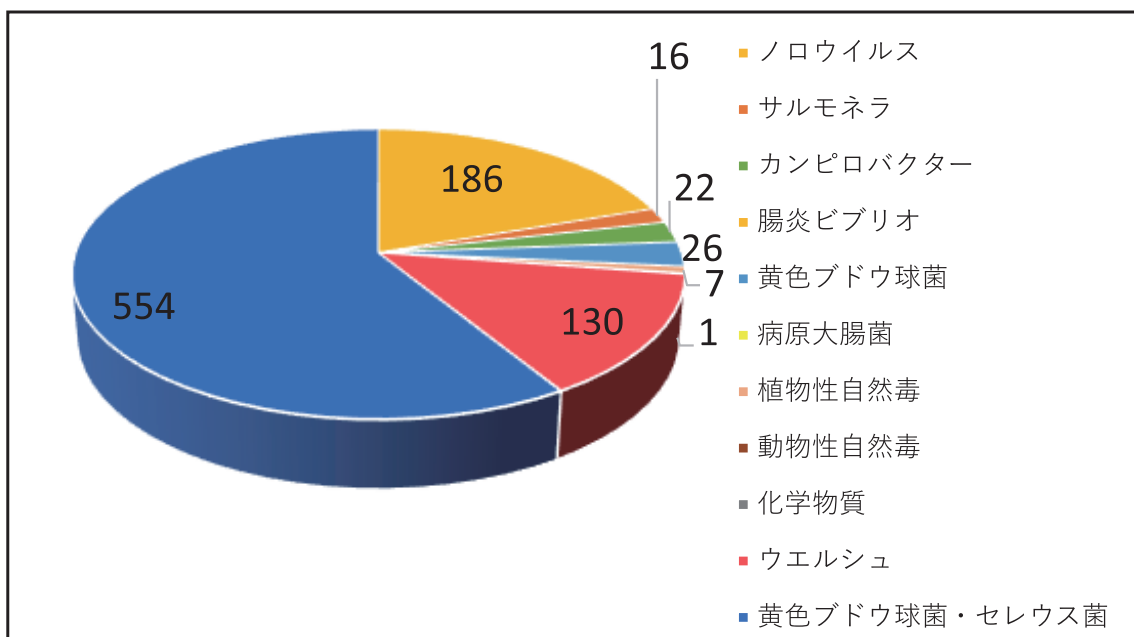
出典：厚生労働省 食中毒統計資料「令和5年(2023年)食中毒発生状況」より作成

青森県では令和 5年に 6 件の食中毒が発生し、患者数は 620 名でした。青森県では平成 31 年から令和 5年の間に 26 件の食中毒が発生しており、総患者数は 942 人に上っています。そのうちウイルス性（ノロウイルス）の食中毒が 11 件を占め、患者数は 186 人となっています。

平成 31 年～令和 5 年 青森県の食中毒原因物質別 発生件数（総件数 26 件）



平成 31 年～令和 5 年 青森県の食中毒病因物質別 患者数（総患者数 942 人）



出典：青森県「青森県内の食中毒発生状況」より作成



## 2) 知っておきたい食中毒の主な原因

細菌・ウイルス名		特 徴	原因食品
感染型	カンピロバクター	吐き気や腹痛、水のような下痢が主な症状で、初期症状では、発熱や頭痛、筋肉痛、倦怠感などがみられます。	肉類(特に鶏肉とその加工品) 加熱不十分な調理肉 水
	サルモネラ菌	菌が付着した食べ物を食べてから半日～2 日後ぐらいで、激しい胃腸炎、吐き気、おう吐、腹痛、下痢などの症状が現われます。	食肉(牛・豚・鶏など) 卵及びその加工品 二次汚染された食品 (ペットやネズミなどによって、食べ物に菌が付着する場合があります。)
	腸炎ビブリオ	おう吐や腹痛、下痢、発熱などの症状が現われます。 食塩がなければ増殖できず、真水への耐性は低いため、調理前に水道水で洗うことで予防できます。	魚介類(主に海水魚)
細菌性食中毒	腸管出血性大腸菌	病原大腸菌の中でも O-157 や O-111 などは、毒性の強いベロ毒素を出します。腹痛や水のような下痢、出血性の下痢を引き起こします。乳幼児や高齢者などは重症化し、死に至る場合もあります。	特定の原因食品はないが、特に加熱不十分な肉類は危険 二次汚染された食品(保菌者や動物の排泄物などの糞便で汚染された食品や手指からの二次汚染)
	セレウス菌	毒素の違いによって、症状はおう吐型と下痢型の症状に分けられます。  おう吐型:食後 1～5 時間後に発症 下痢型:食後 8～16 時間後に発症  熱に強く、加熱による殺菌が難しいのが特徴です。ただし、少量では発症しないため、菌を増やさないことが予防のポイントです。	土がつきやすい穀類や豆類、香辛料 下痢型:食肉製品 嘔吐型:チャーハン、スパゲティ等
	黄色ブドウ球菌	ブドウ球菌は、酸性やアルカリ性の環境でも増殖し、つくられた毒素は熱にも乾燥にも強いという性質があります。汚染された食物を食べると、3 時間前後で急激におう吐や吐き気、下痢などが起こります。	直接人の手が触れた弁当やおにぎり(手指などの体表面、鼻、毛髪等にみられ、調理する人の手や指に傷があったり、傷口が化膿したりしている場合は、食品を汚染する確率が高くなります。)

ウイルス性食中毒	ノロウイルス (小型球形ウイルス・SRSV)	ノロウイルスは、手指や食品などを介して口から体内に入ることによって、腸の中で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。	ノロウイルスに汚染された二枚貝 井戸水 二次汚染された食品 (ノロウイルスに感染した人の手やつば、ふん便、おう吐物などを介して汚染されます。)
----------	---------------------------	--	--

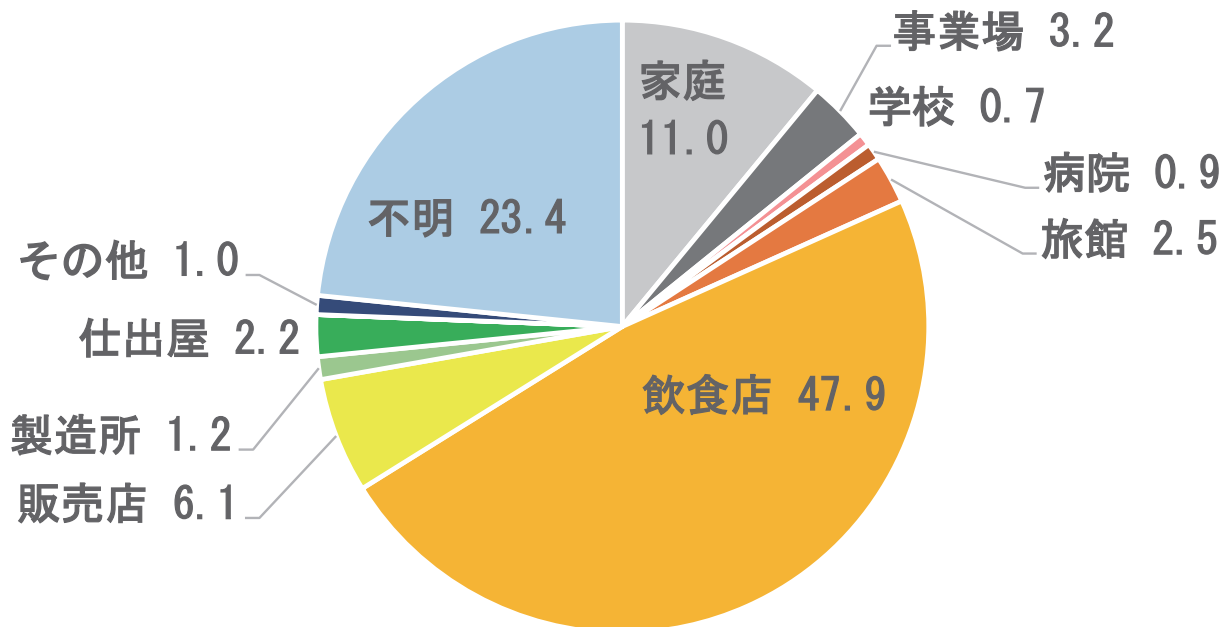
### 3) 台所に潜む食中毒の危険

#### ① 飲食店だけでなく家庭でも発生

食中毒は、飲食店などの外食で発生しているだけでなく、家庭でも発生しています。家庭における食中毒は、症状が軽かったり、家族のうち全員には症状が出なかったりする場合もあるため、食中毒であると認識されないケースも少なくありません。

厚生労働省による統計では、家庭での食中毒の発生件数の割合は11.0%となっていますが、実際にはもっと多く発生していると推測されます。家庭には食中毒の危険が潜んでいるのです。

令和5年 原因施設別食中毒発生状況 (%)



出典：厚生労働省 令和5年（2023年）食中毒発生状況より作成