

潮来市の食育推進について



早寝・早起き・朝ごはん



丈夫な体をつくるためには、よく食べること（食事）、よく体を動かすこと（運動）、よく寝ること（睡眠）が必要です。この生活習慣は大人になってからも健康でいきいきと生活するためには大切な習慣です。潮来市では「健康潮来21（第2次）」を作成し、妊娠期からの切れ目のないサポートを行っています。さまざまな体験の中で、食を選択する力を獲得し、健全な食生活を実践していきましょう。



朝ごはんの効果

脳にエネルギーを補給して、集中力・記憶力アップ

体温が上がり、血流がよくなり元気に活動できる

便秘の予防

(朝ごはんを食べることにより、排便のリズムが作られます)

体内時計の時刻合わせ (リセット)

UP!



体内時計の時刻合わせ (リセット) とは？

朝の太陽の光と食事によって、体内時計はリセットされ、また新しい周期が始まります。朝食の内容が良い睡眠にも関係しています。



朝食 (トリプトファンの摂取)

材料

セロトニン (神経伝達物質・精神を安定)

分泌

メラトニン (睡眠ホルモン)

トリプトファン は、肉、魚、大豆加工食品、乳製品、ナッツ類、卵、バナナなどに多く含まれ、脳内に運ばれるとセロトニンを作る材料になります。朝食にトリプトファンを摂ることでセロトニンが増え、日中の活動が快適になります。

セロトニン (幸せホルモン) は、精神の安定やストレスを和らげる役割があり、体内のセロトニンは9割が消化器管にあります。

メラトニン は、睡眠ホルモンといわれ、強い光の刺激により分泌が抑制されます。スマートフォン等のブルーライトの刺激は、よく晴れた日の太陽の強さと同じ刺激であるため、寝る前にブルーライトの刺激を受けると体内時計が乱れやすいため使用時間に注意が必要です。

昭和産業は、地域社会との共生を目指し、食育活動、教育活動、スポーツ活動など、全国各地でさまざまな地域社会への貢献活動に取り組んでいます。ホームタウンの子どもたちの「健康で豊かな食生活」を応援するため、協賛している鹿島アントラーズとともに、さらに充実した食育活動を展開しています。



発行：2025年8月
 制作：株式会社 鹿島アントラーズFC
 〒314-0021 茨城県鹿嶋市粟生東山2887番地 TEL.0299-84-6806 (代表)
 協力：昭和産業株式会社、株式会社鹿島フード
 監修：松田幸子(公認スポーツ栄養士)、女子栄養大学出版部

栄養素のことを勉強して正しい食習慣を身につけましょう！

アントラーズ選手と学ぶ



じょうぶで強いカラダをつくる食事

© KASHIMA ANTLERS



●鹿島アントラーズFC
34 徳田 誉 選手

とくだ・はまれ FW。2007年2月18日生まれ。186cm、83kg。千葉県出身。2025年、鹿島ユースから加入。プロ入りの2024年6月に二種登録でリーグ戦デビュー。9月のサンフレッチェ広島戦ではクラブ最年少ゴール記録となるプロ初ゴールを記録した。高さを活かしたヘディングと両足からシュートを繰り出すストライカーだ。

●鹿島アントラーズFC

32 松本 遥翔 選手

まつもと・はると DF。2006年9月29日生まれ。176cm、73kg。埼玉県出身。2025年、鹿島ユースから加入。2025年6月の天皇杯2回戦サスバ群馬戦でプロデビューを果たした。強いフィジカルと前への推進力あるドリブルが武器。サイドを駆け上がりチャンスメイクする右サイドバックだ。

●鹿島アントラーズFC

36 佐藤 海宏 選手

さとう・みひろ DF。2007年2月26日生まれ。177cm、72kg。茨城県鹿嶋市出身。2025年、鹿島ユースから加入。今年2月の東京ヴェルディ戦でリーグデビューを果たした。ユース時代はキャプテンを務め、左利きの左サイドバックとして、精度の高いキックと豊富な運動量を持ち味だ。

朝食をしっかり食べていますか？

5大栄養素を食品で覚えよう！

5大栄養素のカラダの中での働き

アントラーズホームタウン5市のおいしい食材を食べよう！

鹿島アントラーズユース選手寮の食事拝見



年 組 名 前

潮来市教育委員会

朝食をしっかり食べていますか？



脳やカラダをめざめさせてくれる
朝食抜きは絶対にNG！



成長期の子どもの発育を支えるのは正しい食習慣。そして、食事の基本は朝・昼・夕の3食を欠かすことなく食べることです。きちんとした食習慣が、筋肉、骨格など、じょうぶなカラダの基礎をつくれます。



朝食が1日のカラダのリズムをつくる！



栄養バランスのとれた朝食メニュー例

- ①主食&主菜：
ホットケーキミックスと卵と牛乳で作る
グリーンアスパラガスのモーニングケーキサレ
(ハム、プロセスチーズ、にんじん入り)
- ②副菜：ベビーリーフとミニトマトのサラダ
- ③汁物：卵とクレソンのスープ

最近、朝食を食べない子どもたちが増えて
います。しかし、朝食はカラダのリズムを整
える重要な役割があります。朝食をとること
で、血糖値や体温が上昇し、やる気や元気が
でます。朝から、「栄養バランスのとれた食
事」をしっかり食べましょう。たりないもの
はおやつや次の食事で食べましょう。

ホットケーキで手軽に朝食を食べよう！



★炭水化物(糖質)は、人間がカラダを動かすのに必要なエネルギーをつくる栄養素です。さらに、脳を活性化するには炭水化物(糖質)の中のブドウ糖が必要です。体を目覚めさせて、元気な一日をスタートする活力源となる炭水化物(糖質)を、ホットケーキで手軽にとりましょう！



5大栄養素のカラダの中での働き



「栄養バランスのとれた食事」とは
5大栄養素をまんべんなく食べること

成長期には5大栄養素の、①炭水化物(糖質)、②脂質、③たんぱく質、④ミネラル、⑤ビタミンをバランスよくとることが大切です。この5つの栄養素は、カラダのなかで「エネルギー源」「カラダづくり」「体調を整える」という3つの役割を果たします。

5大栄養素をサッカー選手のポジションに例えると



炭水化物(糖質)
フォワード

★瞬間的に
すばやく動いて
ゴールします。

歩く、走る、蹴る、投げる、泳ぐなど、カラダを動かすためのエネルギー源。また、脳のエネルギー源でもあり、「考える」「集中力を持続する」「的確な判断をする」などのためにも必要です。



ビタミン
ミッドフィルダー

★フォワードと
ディフェンダーの
つなぎ役。
他の栄養素を
つないで助けます。

炭水化物(糖質)、たんぱく質、脂質の働きを助けて、カラダを調整します。例えば、ビタミンB1は炭水化物をスムーズにエネルギーに変え、ビタミンCはコラーゲンをつかってケガの回復を助けます。



たんぱく質
センターバック

★相手の攻撃をしっかり
食い止めるカラダを作ります。

筋肉、血液、骨、皮膚、髪の毛、爪など、おもにカラダをつくります。筋肉は水分を除いた量のうち約80%がたんぱく質なので、運動で傷ついた筋肉の修復に欠かせません。



脂質
サイドバック

★一番走るポジション。
90分間、スピードも落ちずに
ずっと走っていられます。

体内に体脂肪として蓄えられ、長時間運動をする際などに、徐々に長く燃焼するエネルギー源となります。炭水化物(糖質)とたんぱく質に比べ、2倍以上のエネルギーを持っています。



ミネラル
ゴールキーパー

★最後のとりで。
骨が折れたらカラダも動けません。
骨や歯をつくる「カルシウム」、血液の材料となる「鉄」など、カラダの機能調整に欠かせない栄養素です。

5大栄養素を食品で覚えよう!



5大栄養素がバランスよくとれる「栄養ダブルハットリック型」の食事を身につけよう!



5大栄養素がバランスよくとれる「栄養ダブルハットリック型」の食事を身につけよう

今回、5大栄養素がバランスよくとれるメニューを意識した食事を「栄養ダブルハットリック型」の食事と名づけました。「栄養ダブルハットリック型」の食事とは、次の6つの分類を意識した食事です。

①主食、②主菜、③副菜、④汁物、⑤乳製品、⑥果物。

栄養素で覚えるよりも、実際に目で見られる食品のほうが覚えやすいでしょう。栄養素を食品で覚えて、バランスよく食べる食習慣を身につけましょう。

食材の風味をいかす油でバランスよく

カラダによい脂質を選んで食べよう



脂質はとりすぎると肥満の原因になりますが、炭水化物(糖質)、たんぱく質と並ぶ3大栄養素のひとつで、子どもの成長に欠かせません。大切なのはカラダによい脂質を選んで食べること。青魚や植物油に含まれる不飽和脂肪酸は、カラダのなかで液体の状態を保ち、血液のなかの中性脂肪やコレステロール値などを調節する働きがあるといわれています。



昭和産業 SHOWA



★レシピはこちらから

主食 = 炭水化物(糖質)

① ごはん、パン、めん類(うどん、そば、パスタ)、シリアル、いも類など。カラダと脳のエネルギー源なので、不足することなく食べる必要があります。



主菜 = たんぱく質・ミネラル・脂質

② 肉、魚介類、卵、豆腐、大豆製品などいわゆるおかずです。子どもは肉が好きですが、魚や大豆製品などにしか含まれない栄養素もあるのでバランスよく。



副菜(サラダなど野菜類) = ビタミン・ミネラル

③ ビタミンやミネラル豊富な、ほうれん草、トマト、にんじん、ピーマン、ブロッコリーなどの色の濃い野菜と淡色の野菜で強く動ける体を保ちます。



汁物 = ビタミン・ミネラル

④ 野菜や海藻、貝類などの入ったみそ汁、スープなどで熱中症予防。アサリなどの貝類には貧血を防ぐミネラルの鉄分が含まれています。



乳製品 = ミネラル・たんぱく質・脂質

⑤ 牛乳、チーズ、ヨーグルトの3つ。骨や歯の材料となるカルシウムが含まれています。毎食1杯の牛乳を飲むと、カルシウム強化につながります。



果物 = ビタミン・炭水化物(糖質)

⑥ オレンジ、キウイ、いちご、柿などビタミンCと糖質が多く含まれるものと、バナナ、ぶどうなど糖質が多く含まれるものの2つに分類されます。



地産地消

潮来市 鹿嶋市 神栖市 行方市 銚田市

5市のアントラーズホームタウン 5市のおいしい食材を食べよう!

ホームタウンの食べ物は本当においしいから自分たちの住む街の誇りにもつながります!



「地産地消」とは「地域生産-地域消費」を略した言葉。自分たちが暮らす地域でとれた食材なら、新鮮で栄養素が豊富なだけでなく、いつ・どこで・誰が作ったのかが分かりやすいので食の安全・安心にもつながります。またホームタウンの鹿行地域はメロン、ピーマン、みず菜、チンゲンサイ、エシャレットなどが日本の生産量第一位。鹿島灘はまぐりやローズポークなどおいしい海産物・畜産物も豊かです。ホームタウンでとれた新鮮・安全な食材を積極的に食べましょう!

近年は、ハウス栽培などで一年中食べられる野菜や果物が多いですが、自然のままに収穫される旬の野菜や果物は、格別においしく栄養価も高いといわれています。新鮮・安全なホームタウンの農水産物ですが、特に旬の時期がおすすめです!

旬の時期が特におすすめ!



旬の野菜をおいしく天ぷらで簡単に



おいさと栄養を逃さない調理法

天ぷらは、衣をつけることで食材のおいさと栄養素を閉じこめて逃さない調理法。特に、水にとけやすいビタミンCはゆでるよりも多く残すことができます。また脂質は、緑黄色野菜に多く含まれるベータカロテンのカラダへの吸収を助けてくれるので、天ぷらは効果的です。

★レシピはこちらから



昭和産業 SHOWA



<ul style="list-style-type: none"> ● タケノコ (潮来市) ● 汐菜キャベツ (鹿嶋市) ● しらす (鹿嶋市/神栖市) ● 鹿島灘はまぐり (鹿嶋市/神栖市) ● チンゲンサイ (行方市) ● エシャレット (行方市) ● セリ (行方市) ● みつば (行方市) 	<ul style="list-style-type: none"> ● なす (潮来市) ● とうもろこし (潮来市) ● トマト (潮来市/神栖市/銚田市) ● メロン (鹿嶋市/神栖市/銚田市) ● ピーマン (鹿嶋市/神栖市) ● アジ (神栖市) ● 葉しょうが (行方市)
<ul style="list-style-type: none"> ● 里芋 (潮来市) ● まこも (潮来市) ● サバ (神栖市) ● チンゲンサイ (行方市) ● 米 (5市) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ほうれん草 (潮来市) ● ネギ (潮来市) ● 鹿島だこ (鹿嶋市) ● ヒラメ (鹿嶋市/神栖市) ● わさび菜 (行方市) ● さつまいも (行方市/銚田市) ● みず菜 (行方市/銚田市) ● いちご (行方市/銚田市) ● ごぼう (銚田市)

年中

佃煮、煮干し (潮来市/行方市) (わかさぎ、しらうお、はぜごろ、えび等)

ユース選手寮の食事拝見!

5大栄養素のバランスがとれた食事を実践!

サッカー選手はどんな食事をしているのか、気になる人は多いのでは
ありませんか。そこで、鹿島アントラーズユース選手（高校生）の寮で人気の
献立を紹介します。普段の食事は、5大栄養素のバランスがとれた食事が
基本ですが、試合前はエネルギー中心の食事になっています。



体温をあげて 食事でウォーミングアップ

試合日の 朝ごはん

- 主 食：ごはん、冷やしおかかうどん
- 主 菜：豆腐ハンバーグ
：お魚ソーセージのマスタード炒め
- 副 菜：サラダ、かまぼこ、納豆
- 果 物：オレンジジュース、キウイ



献立ポイント★ 1試合を戦い抜くためのエネルギーを作る炭水
化物は、消化の良い主食（ご飯、麺、餅など）や果物で多くとりま
す。エネルギーをスムーズに作るには主菜（肉、魚、卵、大豆・大
豆製品）も欠かせません。緊張でパフォーマンスが下がらないよ
う、野菜や果物、100%フルーツジュースでビタミン補給を。ユ
ース世代はまだまだ体を作る時期なので、試合前も食べ方に極端
な偏りがなく、栄養ダブルハットトリック型を基本としています。

体づくりの昼ごはん

- 主 食：ごはん（400g）
- 主 菜：サバの味噌煮
- 副 菜：ポークステーキ バジルソース
：筑前煮
：チンゲン菜麻婆炒め
：ポテトサラダ

献立ポイント★ サバは、ビタミンB群を豊富に含み、午後
のトレーニングに向けてエネルギーを作りだすのに役立ちま
す。体を作るたんぱく質でもアミノ酸がバランスよく含まれ
る豚、鶏、魚と一緒に。ビタミン・ミネラルもしっかり摂れま
す。魚からは練習の疲れを和らげる栄養素も摂れます。バジ
ルソースは、免疫力を高め、骨の形成を助ける効果がありま
す。チンゲン菜、ポテトサラダ、筑前煮など食物繊維を多く含
む野菜は、腸内環境だけでなく、体の調子を整えてくれます。

食事の時の姿勢

食事の姿勢は背筋を伸ばして座ると美しく見え
ます。猫背で食事をすると見栄えが悪くだけで
なく、胃腸などの内臓が圧迫されるため、消化
が悪くなることもあります。また、食べものが
ノドに詰まりにくく、飲み込みやすい姿勢は90
度で座っている状態という研究もあります。

体はテーブルに
寄りかからず、
間を5cmくらい
あけましょう

背筋を伸ばして、
あごは軽く引き上げます

背もたれのある椅子に
深く腰掛けます



食事の際は
背筋を伸ばして
座ることを
意識しましょう!



足は床につけます

箸の正しい持ち方

子ども時代に間違った箸の持ち方を身につけてしまうと
大人になって直すのに苦労します。

上の箸は
親指・人差し指・中指の3本で持ちます

自分の箸の持ち方が
正しいかどうか
確認しましょう



箸の頭から
3分の1くらいのところを
持ちます

Point
動かすときは、
親指を支えにして
下の箸は動かさずに、
人差し指と中指で上の箸を
動かしましょう

下の箸は親指と人差し指の付け根ではさみ、
薬指の第一関節あたりで支えます

今日からこれをしっかりやるぞ!!

年 月 日

