



令和4年5月  
津幡南中学校

気持ちのいいさわやかな季節ですが、新しい生活・環境で疲れがでるところです。「早寝・早起き・朝食」で生活リズムを整えて、栄養と休養をしっかりとるように心がけましょう。

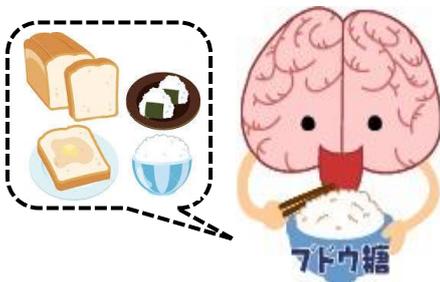
## なぜ朝食を食べたほうがよいのでしょうか？

朝ごはんは睡眠中に下がった体温を上昇させ、血液の流れを良くします。体を**休眠モード**から**活動モード**に切り替えてくれるのです。眠っていた体が元気に動き出すので、胃や腸などの消化器も刺激されて活動を始め、便通もよくなりますよ。



英語で朝食を「Breakfast」といいます。「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。体は寝ている間もエネルギーを使うため、朝起きたときエネルギー不足の状態です。朝食を食べずに登校すれば、給食まで15時間以上も『断食状態』なのです。一日を元気に活動するために、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。勉強にもスポーツにも力が入りますよ！

### 脳のエネルギー源 = ブドウ糖



脳はブドウ糖のみをエネルギー源にします。朝食を抜くと午前中頭がボンヤリしがちです。ご飯やパンなどの主食には炭水化物(でんぷん)が多く含まれ、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖と比べゆっくり消化吸収されるため、お昼まで切れ目なく脳にエネルギーを供給できます。脳がしっかり働けるように、**朝食では必ず「主食」を口にして、エネルギーを補給**しましょう。

脳や体の活動に必要なブドウ糖は、体内にあまり貯めておけません。体にブドウ糖をしっかり補給するためにも、ご飯やパンなどの主食を3食しっかりと食べることが大切です。ブドウ糖(糖質)が不足すると、体内のたんぱく質や脂質を分解してエネルギー源として利用します。その結果、必要な筋肉まで喪失し、成長の妨げになることも考えられます。

### 昼の暴食を防ぐ

空腹の状態で昼食を迎えると一気に食べてしまいます。よく噛まずに多くの量の食事をするとう臓に負担がかかり、うまく消化ができなくなってしまいます。

### 炭水化物と一緒にとりたいビタミンB1

ビタミンB1は炭水化物をエネルギーに変えるために必要です。ビタミンB1は大豆や卵、豚肉に多く含まれます。

#### ～朝食を食べられない、食べる時間がないという人へ～

何かを口にすることから始めよう！バナナ、シリアル、ヨーグルトなど手軽な食事でOKです。まずは習慣をつけて、徐々に食材や品数を増やしてみましょう。

食べる時間がない人は、夜更かしも要因にあります。「早寝・早起き・朝食」の生活リズムを意識してくださいね。