



令和5年5月
津幡南中学校

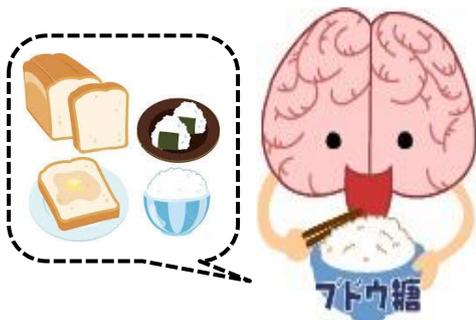
朝食をとって、集中力アップ！活動モードへ切り替え！

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官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ませんか？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。脳がしっかりと働けるように、**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と補給するためにも、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。

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な栄養素です。炭水化物を食べ過ぎたり、ビタミンB1が不足すると、余った糖質は体脂肪に姿を変え、太る原因になるので要注意！朝食で手軽にとれるものでは、豚肉、納豆、ハム、ソーセージなどがあります。



しっかり噛む！

よく噛んで食べることは、脳の活性化に役立ちます。脳を活動モードにし、**集中力・注意力・応答速度がアップ**します。

また、消化助け、栄養の吸収も高めるといったメリットもあります。

5月は気持ちのいいさわやかな季節ですが、新しい生活・環境で疲れがでるころです。ゴールデンウィークもあり、生活リズムも崩れがちです。「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。