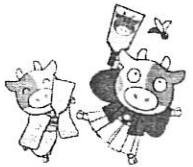


新しい年を迎え、3学期も始まりました。年の初め、今年はこんな年にしたい、こんなことにチャレンジしてみようなど、いろいろな期待があるのではないかと思います。何事も、まずは健康であることが大切だと思います。大変な時期を過ごしていますが、今年も体調管理に気をつけて、自分らしく輝ける1年になることをお祈りしています。



元気に過ごすポイントは

- ねる 早起早起していますか？
- たべる 栄養を摂って食べていますか？
- うごく 適度な運動をしていますか？

元気に過ごすためにはこの3つのバランスがとっても大切です

今回は、『食べる』に注目します!!  
～脳と体を目覚めさせる朝食について～  
朝は時間がない、もうちょっと寝ていたい、寒くて起きられない…そんな日々の中で、朝食を抜いてしまうことはありませんか？朝食には、脳と体を目覚めさせるための多くの役割があります。1日元気に過ごせるようにしっかり朝食を摂りましょう☆

## 朝食の主な役割



- ・体を目覚めさせて、脳の動きを活発にする
  - ・腸が活動し始め、排便を促す
  - ・体にエネルギーを補給し、元気に活動できるようにする
  - ・体温を上昇させる
- など

### 朝食を食べないとどうなるでしょうか…

- おなかがすく
- イライラする
- ボーとする
- 勉強に集中できない
- 体温が上がらない
- 元気がでない
- 太りやすくなる(理由があります)

## 朝食を抜くと太りやすくなる理由

### ① 体温が上がらない

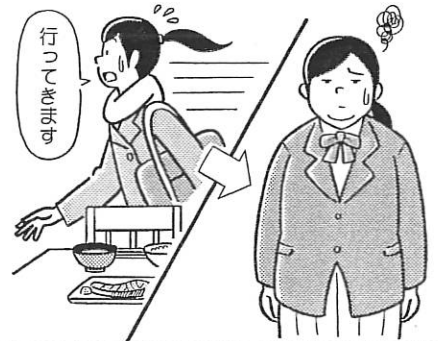
朝食を食べず、体温をしっかりと上げないと、運動や日常のさまざまな動作がおっくうになるだけでなく、代謝(脂肪の燃焼など)が悪くなり、肥満を招きます。

### ② 脂肪をため込むようになる

空腹の時間が長引くと、体は次にいつ食事ができるかわからないという危機感を持つようになります。そうすると、エネルギー源である脂肪をため込むようになるため、肥満につながります。

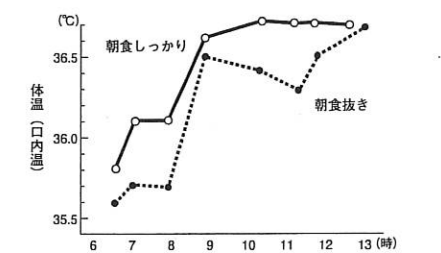
### ③ 筋肉量が減る

朝食でブドウ糖を補給できないと、体はたんぱく質をブドウ糖の元になる糖質に変換します。たんぱく質が減ると、筋肉量も減り、筋肉が消費していたエネルギーが余り、肥満を招きます。



## 朝食で体温もアップさせよう

右のグラフを見ると、朝食を食べた人は、早い段階から体温が上がっています。また、朝食を抜いた人は、体温は上がっても、途中で一度下がっています。体温が低くなると、脳や体がしっかり活動できなくなるので、朝食を食べてしっかり体温を上げておきましょう。



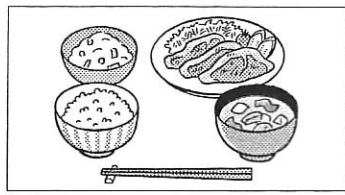
(鈴木正成『実践的スポーツ栄養学』改訂新版 p.147、文光堂、2006を改変)

体温が上がれば、免疫力もアップ!!

## 夕食の効果は朝には切れる - 脳の場合 -

脳のエネルギー

- 夕食** (PM 7:00): ご飯などが消化・吸収されてできるブドウ糖などが、脳のエネルギー源になります。
- 睡眠** (PM 10:30): 成長ホルモンの分泌や記憶の整理など、寝ているときも脳は活動しており、エネルギーを消費しています。
- 起床** (AM 6:30): 起きた頃には脳がエネルギー切れを起こした状態になっているので、朝食でエネルギーを補給する必要があります。



## 体を温めるものはなに?



- 見わけるコツは…
- 土の中にできる
  - 発酵している
  - 色が濃い

朝から、体の中を温める食べ物を取り入れることも、おススメ!!