

だんだんと寒さの本番を迎えようとしています。今年は、例年よりも寒くなる時期が遅いようですが、寒さに備えておきましょう。期末考査前になるので、朝夕の気温差にも十分に気をつけて、試験勉強も乗り越えましょう。



## いいことたくさん!! 朝食のメリット☆

### 朝食の役割

- ☆体温を上げて、体を目覚めさせてくれる
- ☆体のリズムをつける
- ☆午前中のエネルギーと栄養の補給



11/16(水)6時間目に、高校1年生を対象に、「食育講演会」を実施しました。講師は、長崎スポーツ栄養研究会の古山優子先生(管理栄養士)でした。思春期真っ只中のみなさんに必要な栄養のことについてお話していただきました。朝食の大切さについてお話して下さった内容をもとにほけんだよりでも紹介します。

脳や体は、夜眠っている間もエネルギーを消費して活動を続けているので、朝起きる頃にはエネルギー切れの状態になってしまいます。朝食をとると、体の中に備わっている体内時計が整い、脳の働きや臓器の働きが活発になり、体温が上がって、1日を元気に過ごすことができるなど、たくさんの良い効果があります。

### 朝食をとると

- 体温が上がり、体が目覚める
- 朝の排便を促す
- 勉強に集中できる
- 運動で力を発揮できる
- 生活習慣が整い、元気に過ごすことができる



### 朝食をとらないと

- 体温が上がらず、体がだるさを感じる、ボーっとする
- 朝の排便を逃し、腹痛の原因となる
- ブドウ糖が補給されず、脳の働きが鈍くなる、イライラする
- 脂肪をため込めやすい体になる、筋肉や骨をへらす
- 活動時間が後ろにずれ、夜型の生活習慣になる



### 高校生に一番多い問題点

「朝食が少ない」  
炭水化物のみの食事だと体温の上昇が不十分…  
タンパク質やビタミン類も一緒に摂ることが大切☆



### できることからやってみよう!

○ごはんのみそ汁



プラス

○パンと飲み物



### 欠食しがちな人は…

まずは、朝食を食べる習慣をつけよう!  
STEP1: 果物や牛乳など 食べられるもの から  
STEP2: ごはんや甘くないパン (主食)  
卵、ハムやスープなどおかずを追加  
STEP3: 主食・主菜・副菜 をそろえる



主食	炭水化物	ご飯、パン、麺類、もち	エネルギー源
主菜	たんぱく質	肉、魚、卵、大豆製品	体づくり
副菜	ビタミン ミネラル 食物繊維	野菜、いも、きのこ、海藻	体調を整える
果物	ビタミン ミネラル	みかん、いちご、キウイ	体調を整える
乳製品	カルシウム	牛乳、チーズ、ヨーグルト	体づくり

### 番外編~免疫力をあげる食事~

#### ①「タンパク質」

骨や筋肉、血液、皮膚、免疫細胞など体の多くの大切な部分に必要な要素。不足すると、皮膚や粘膜が弱まり、免疫力ダウン↓



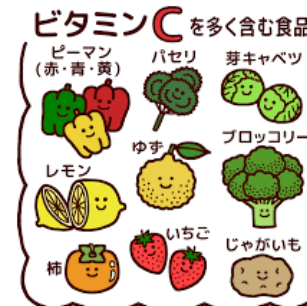
#### ②「ビタミンA」

目や鼻の粘膜を強めてくれるので、ウイルスから体を守ってくれる。



#### ③「ビタミンC」

免疫細胞の働きを高め、体調を整える。ストレスにも効く。



#### ④「ビタミンE」

体の酸化を防ぎ、血管を保護する。血行促進や皮膚の抵抗力をあげる。

