



「朝食について見直そう週間」が始まります！

6月3日（月）から6月7日（金）までの5日間は、「朝食について見直そう週間」です。この5日間は、「朝食は食べたか」「何を食べたか」について記録してもらいます。皆さんは毎日朝食を食べていますか？ 朝食にお菓子やケーキを食べている人はいませんか？ この機会を活かして、自分の朝食について見直してみましょう。



朝食はなぜ必要?? 食べないとどうなる?

① エネルギー不足

寝ている間にも体はエネルギーを使うため、朝はエネルギー不足の状態です。そのため、朝食で補充する必要があります。



② 体がお休みモード

朝、起きてからボーッとしてしまうのは、寝ている間に体温が下がるからです。朝食を食べると体温が上がり、体が活動モードに切り替わります。



③ 体内時計がずれたまま

朝食による刺激と太陽の光を浴びることで、体内時計のズレが直ります。心身のリズムが   整い、元気な1日を過ごすことができます。 

～朝食を食べるとこんな良いことがあるよ！～

- 集中力、記憶力アップ・・・脳のエネルギーはブドウ糖です。朝食を食べることで脳のエネルギーが満たされて活発に！
- 運動能力、体力アップ・・・朝食は1日の活動に必要なエネルギーを補い、体温を上げてくれます。
- イライラ解消・・・朝食をよくかんで食べると、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」が分泌されるため、イライラ解消につながります。
- 肥満予防・・・朝食を毎日食べる人の方が、肥満率が低い傾向にあります！



～朝食のポイント～

朝食がご飯やパンなどの主食だけでは、皆さんの力を発揮することはできません。主食だけではなく、おかずと一緒に食べることで脳が活性化し、集中力が高まります。また、食べる量も重要です。朝からお腹が苦しくなるほど食べてしまうと食後眠くなってしまいます。朝食に食べるもの・食べる量に気をつけましょう。



炭水化物

⇒ブドウ糖が多く含まれており、1日をスタートさせる活力源。



タンパク質

⇒筋肉や臓器など、体を構成する要素として非常に重要。



ビタミン

⇒炭水化物やタンパク質をスムーズにエネルギーにしてくれる。



ミネラル

⇒体の臓器や組織をスムーズに働かせてくれる。