

# ほけんだより 11月

2022.11.18 鮫川中学校  
発行責任者：校長 相馬慶二  
文責：養護教諭 角田千紘

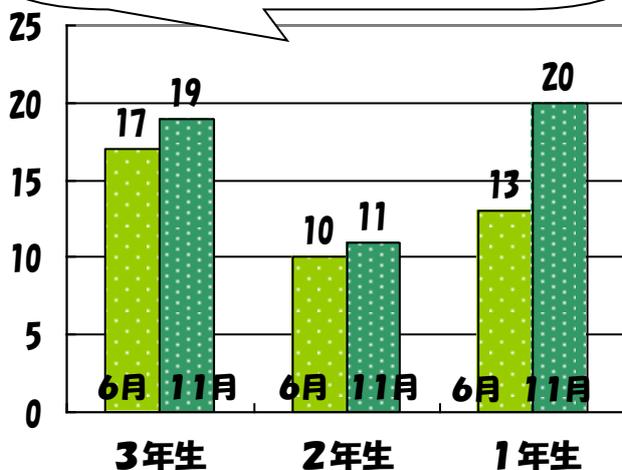
## 朝食について見直そう週間運動

11月7日(月)から11月11日(金)の5日間、「朝食について見直そう週間運動」を実施しました。この運動は、生活リズムを改善し、朝食摂取を基本とした望ましい食習慣を身につけるために、福島県全体の小中学校で取り組んでいます。その結果についてお知らせします。

### 鮫川中の朝食摂取率は98%でした

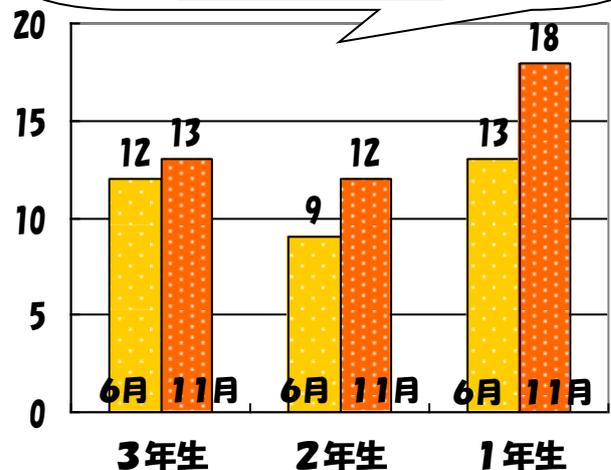
#### 朝食に野菜を食べた人は71%

6月と比較すると、朝食に野菜を食べた生徒が全学年で増えました。



#### 朝食に汁物を飲んだ人は61%

6月と比較すると、朝食に汁物を食べた生徒が全学年で増えました。



## 朝食の役割

### ①脳が目覚める…集中力・記憶力アップ

脳を働かせるために必要な「ブドウ糖」は、体内にたくさん貯めておくことができません。そのため、朝食から脳のエネルギー源を得る必要があります。



### ②体が目覚める…体温が上がり免疫力アップ

朝食をとると消化管の働きが活発になり、血液が消化管に集まります。すると、体内に熱が生じ体温が上がります。体温が上がることで免疫力も高くなります。

### ③腸が目覚める…便秘予防

朝食後は排便にぴったりのタイミングです。朝起きてから空腹時に食事をすると、腸がよく働きます。朝食後は必ずトイレに行くなど規則的な排便習慣を付けましょう。

### ④体内時計をリセットする

人間には「体内時計」といって、人が朝に目覚め、日中に活動し、夜は脳と体を休めるというリズムがあります。体内時計での1日は約25時間で、通常の24時間の1日とはずれがあり、そのズレが体調を悪くさせます。朝食を食べる事によって、体内時計のズレが調整され、体の調子が整います。

# 朝食と睡眠の関係

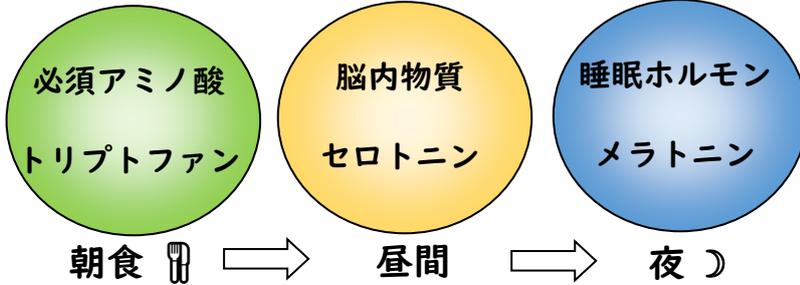
質の良い睡眠に

欠かせないのが

## トリプトファン

トリプトファンとは、必須アミノ酸の一つです。身体の中で作り出すことができないため、食べ物から摂取する必要があります。

## トリプトファンは睡眠ホルモンに変化する



体内に取り込まれたトリプトファンは、元気の源のセロトニンという物質に変化して、夜になると睡眠ホルモン（メラトニン）に変化する。

## トリプトファンが多く含まれる食べ物



## これらの食材を「朝食」でとることが大切です

例えば…いつもの朝食にプラスしてみる。

### パン派の人は…

寒い時期にぴったりのホットミルクや、手軽に食べられるバナナがおすすめです。



### ご飯派の人は…

ご飯にかけて手軽に食べられる、納豆やしらす、卵がおすすめです。また、豆腐のみそ汁も体を温めつつ、大豆を摂取できるので良いですね。



## 保護者のみなさまへ

11月の朝食摂取率は98%と、6月の95%を上回り、朝食を食べたという生徒がほとんどでした。項目別に見ても、朝食に野菜や汁物を摂取した生徒が増え、朝食への意識が高まった週間だったと感じます。朝食は体のエネルギーになるとともに、心を安定させたり、睡眠の質を向上させたりと、重要な役割があります。忙しい朝の時間、準備や片付けのある料理は大変かと思います。インスタントのみそ汁や袋売りされているカット野菜、冷凍野菜などでも栄養がとれるそうです。ぜひ、ご家庭でもお子さんと朝食について話ししてみてください。

