



朝食&生活習慣チェックが始まります！

元気でじょうぶな体をつくり、勉強やスポーツにも最大限の力を発揮できるようにするためには、食事・運動・休養（睡眠）をきちんととり、体によい生活リズムをつくるのが大切です。

そこで、**明日6月14日（金）から6月20日（木）まで**、「早寝早起きしっかり朝ごはん強調週間」として「朝食&生活チェック」を行います。みなさん「早寝早起きしっかり朝ごはん」は実行できていますか？明日からの一週間、学力・体力アップのために、心と体をスッキリさせる次の3つのポイントを実践しましょう。

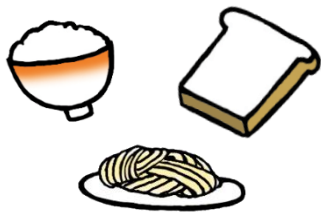
- ① 早寝早起きをして、7時間から8時間の睡眠時間を確保しましょう。
- ② 朝食では主食のパンやごはんだけでなく、主に肉や魚や卵を使ったおかずの主菜、野菜を中心としたおかずの副菜の3つのグループを食べましょう。
- ③ 土日も早寝早起きをして、朝食を食べましょう。

なぜ朝食に「主食・主菜・副菜」が必要なのでしょう？

理由① 「主食・主菜・副菜」のそれぞれに、大切な働きがあるから

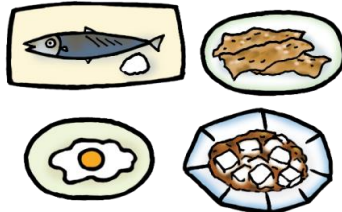
理由② 体内でブドウ糖を上手に使うためには、他の栄養素（ビタミンB群・リジン等）も必要だから

主食



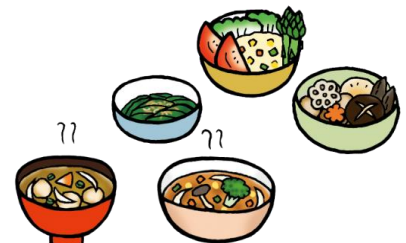
「主食」には、脳のエネルギー源となるブドウ糖が多く含まれています。
(ご飯、パン、めん類など)

主菜



「主菜」には、体温を上げる効果が高いたんぱく質が多く含まれています。
(肉、卵、大豆、とうふや納豆などの大豆製品など)

副菜・汁物



「副菜」には、胃腸の働きを活発にし、便のかさを増して排便を促す食物繊維が多く含まれています。
(おひたし、煮物、炒め物、生野菜、汁物など)

脳が生き生き元気に働くためには、食事と睡眠が大切です！

- 脳が働くためには「ご飯」、脳が発達するためには「おかず」が必要です。朝食を食べないと、脳が働かないため学力が低くなります。おかずのない朝食を食べている子どもは、ほぼ全ての脳機能が低い傾向にあります。
- 睡眠不足が続くと寝ている間に脳は回復できず、「慢性で重大な睡眠不足」となり、脳細胞の中のエネルギーを創出しているミトコンドリアの力が落ちて、脳の機能が低下します。

参考：すこやか 情報便特集号「早寝早起き朝ご飯の大切さ」学校給食研究改善協会



川島隆太教授



果物や牛乳・乳製品を加えて、さらにバランスアップ！

朝食はなぜ必要か？～家庭科の教科書より～

朝食を食べない人が増えています。朝食をとらない人ほど、疲れやすい、腹痛や頭痛がする、などの症状を訴える傾向があります。わたしたちの体は、朝起きて食事をし、水や栄養素を補給することによって、生き生きと活動を始めることができるようになります。

朝食を食べないと、睡眠中に下がった体温を十分にあげることができず、目は覚めているのに体は眠ったままの状態で午前中を過ごすこととなります。また、脳で使われるエネルギー源のぶどう糖は体内にほとんどためておくことができず、常に食事で補給しなくてはなりません。朝食抜きでは、頭もしっかりと働くことができないのです。朝食をしっかりとして一日の生活リズムを作るようにしましょう。



