



朝食の摂取状況が、学力や体力と関連するといわれています。
また、朝食の欠食で食事回数が少なくなったり、間食・まとめ食いが
増えたりすると、脂質異常症や肥満などの原因になることがあります。
毎日を健康に過ごすためには、子どもの頃から朝食をしっかりと
食べる習慣をつけておくことが大切です。



朝食の効果

エネルギーや栄養素の補給

脳は、炭水化物を分解してつくられるブドウ糖を
エネルギー源として使います。寝ている間も脳はエ
ネルギーを使っており、肝臓に蓄えられるブドウ糖
の量はそれほど多くありません。朝食により、寝て
いる間に使われたエネルギーを補給し、午前中
からしっかり活動できる状態をつくりましょう。

朝食をとりましょう

体温が上がり、活発に活動できる

食べ物の通り道である消化管（口腔、胃、小
腸、大腸など）は筋肉でできています。朝食を食
べると消化管が動き出し、熱が発生し体温が上が
ります。寝ている間に下がった
体温を上昇させ、体は1日の
活動の準備を整えます。



排便の習慣がつきやすい

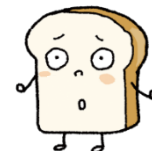
朝食を食べることで排便のリズムがつく
られます。胃の中に食べ物が入ってくると、
その信号を受けて大腸がぜん動運動を起
こし、便を大腸から送り出します。
朝食欠食により排便のリズムが整わ
ず、便秘の原因となることがあります。



朝は食欲がなくて、あまり食べられません。



夕食の時間が遅かったり、夜更かしをして夜食を
とったりすると、朝に食欲がわきにくくなります。習い事
などで遅くなる時は間食を取り入れ、帰宅後は脂肪
分が少なく消化のよいものを食べるようにしましょう。



朝は時間がなくて、主食だけになりがちです。



そのまま食べられる果物やチーズ、納豆など
を用意しておくと、手間も時間もかかりません。
夕食で料理を多めに作っておいて、翌朝に
活用するのもよいですね。



夕食の時間や夜食の有無、就寝時間など生活習慣を見直して、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう！