

# 食育つうしん

9月

発行：大阪市立 東 中学校

## 朝食の大切さを知ろう！

脳や体が活動する準備を整えるためには、1日の始めに朝食を食べることが大切です。

また、中学生の時期は、一生にわたる体の基礎を作るためにも、十分な栄養素をとることが重要です。

朝食の大切さや栄養バランスの良い朝食について考えてみましょう。

### 【朝食の働き】

#### ① エネルギー源の補給

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。そのため、起床時は、エネルギーや、エネルギーを作るために必要な栄養素が少ない状況です。特に脳は、ブドウ糖のみをエネルギー源とするので、糖質を補う必要があります。

#### ② 便秘の予防

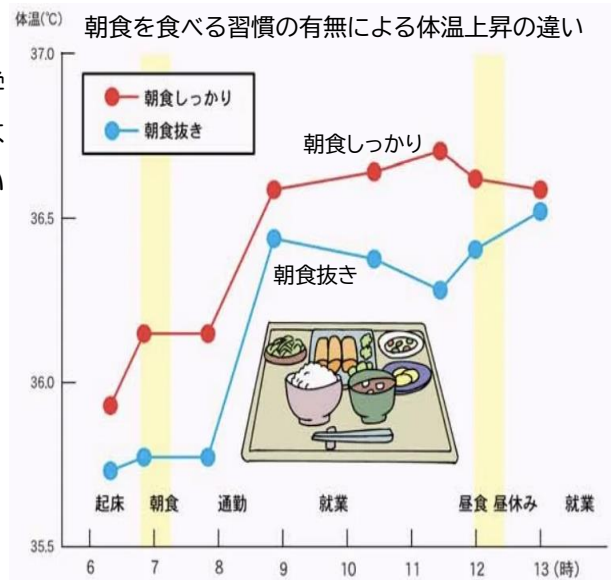
胃の中に食べ物が入ってくると、腸が働き、排便が促されるため、朝食を食べることにより、自然に排便のリズムが作られます。逆に朝食を欠食する習慣があると便秘の原因になることがあります。

#### ③ 体温維持

1日の体温リズムは、朝食を食べた後に上昇し始め、昼間に最高値となります。朝食を食べなかった場合、通学の歩行などによる筋運動から得られる熱で一時的に体温は上昇しますが、午前中、エネルギーや栄養素が不足しているためその体温を維持できません。

#### ④ 良質な睡眠の促進

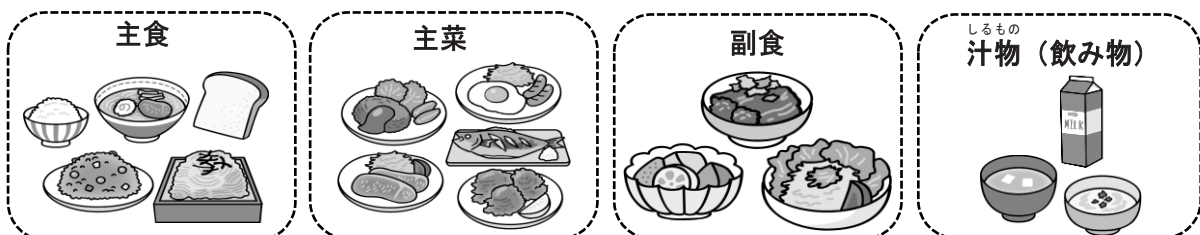
朝食を食べて、たんぱく質に含まれているトリプトファン（必須アミノ酸）を十分に摂取できると、日中は穏やかに過ごすことができ、夜も眠くなり睡眠の質が確保されることとなります。質の良い夜の眠りは朝食によって作られます。



「ジュニアのためのスポーツ栄養学」より

### 【栄養バランスの良い朝食】

主食、主菜、副菜、汁物（飲み物）を組み合わせると、必要なエネルギーや栄養素がとりやすくなります。学校給食の献立も1食の望ましい食事の見本となっています。



学校給食の献立を参考にして、栄養バランスのとれた朝食を食べましょう。