

食育つうしん

5

月

発行：大阪市立

中学校

朝食をとろう

みなさんは毎日、朝食をとっていますか。「時間がない」「食欲がない」という理由で朝食をとらない人もいますが、朝食には空腹を満たす以外にも大切な働きがあるのです。

朝食の働き

① 脳を目覚めさせる

脳のエネルギー源であるブドウ糖は、体にたくわえておくことができる量が限られています。脳は寝ている間も活動しています。朝、目覚めるころには、ブドウ糖が不足している状態です。

朝食をとると、脳にエネルギーが入り、脳が活動できる状態になり、集中力を高め、しっかり勉強できるようになります。



② 体を目覚めさせる

睡眠中に下がった体温が上昇し、活動に適した状態になります。



③ 排便をうながす

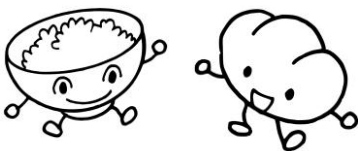
胃に食べ物が入ることで、腸が刺激されて、排便をうながします。



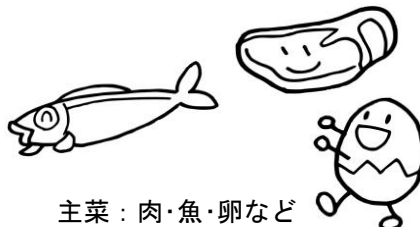
便秘が解消されて
毎日スッキリ！

朝食をしっかりとって、いきいきした1日を始めましょう

朝食で、脳のエネルギーになる「炭水化物」、筋肉や血液のもとになる「たんぱく質」「無機質」、体の調子を整える「ビタミン」などをとることが大切です。主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスがよくなります。



主食：ご飯・パン・めん類など



主菜：肉・魚・卵など



副菜：野菜・いも・海藻・果物など

* 炭水化物は体内で消化されて
主にブドウ糖になります。

朝食をとるために

☆早寝早起き、決まった時間に
食卓につきましょう。

☆夜食はひかえましょう。
夜食は、胃や腸に負担をかけ、
朝、食欲がない原因にもなります。

★健康に生活するために、毎日きちんと朝食をとりましょう！