

食育つうしん

9月

発行：大阪市立白鷺中学校

朝食の働きを知ろう

朝食は毎日食べていますか？時間や食欲がなく、抜いてしまうことはないでしょうか。

毎日朝食を食べることは、生涯を通して元気に過ごすための重要なカギになります。今回は、朝食の働きを知り、毎日栄養バランスのとれた朝食を食べるために自分ができることを考えましょう。

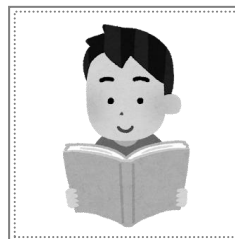
朝食の5つの働き

(参考) 中学生用食育教材 「食」の探求と社会への広がり p11.12



① 体温や脈拍を上げる

睡眠時に下がった体温や脈拍は、朝食を消化する動きで上昇します。



④ 体温を維持する

朝食を食べることで、午前中の間、勉強や運動に最適な体温を保つことができます。



② エネルギーを補給する

睡眠時に消費したエネルギーを朝食で補給すると、頭や体を元気に動かすことができます。



⑤ 質の良い睡眠につながる

朝食から得られるたんぱく質を材料に、眠りを促す物質をつくります。



③ 便秘を予防する

胃の中に食べ物が入ってくると、胃や腸が動き、排便を促してくれます。排便のリズムをつくります。

◎ブドウ糖切れに要注意◎

ブドウ糖は、脳の主なエネルギー源です。5群の食品を補給しないと足りなくなり、集中力が切れやすくなります。

朝食のホップ・ステップ・ジャンプ

朝食の効果を理解したが、栄養バランスの整った朝食を毎日用意することは難しいと感じる人もいるのではないのでしょうか。そのような時はこの「ホップ・ステップ・ジャンプ」を参考にし、できることから始めてみましょう。

① ホップ

何か食べよう！

まずは食べることから。おにぎりやパンなど、手軽なものから始めましょう。

② ステップ

おかずも食べよう！

おかずを一品つけてみましょう。ゆで卵やハム、納豆などがおすすめです。

③ ジャンプ

主食・主菜・副菜をそろえて食べよう！

野菜を使ったおかずや乳製品、果物も食べると、よりバランスがよくなります。

★栄養バランスの取れた食事で1日を元気に過ごしましょう