

特集 朝ごはん、

3



おなか

腸を刺激して、おなかスッキリ!

朝ごはんを食べると胃や腸が刺激されて、排便が促されます。

おなかのスイッチを入れる食べ物
 ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む食品
 野菜、きのこ、海藻、くだものなど



朝うんちで
 一日、体調スッキリ!

10代は体の基礎をつくる大切な時

文命中学校
 学校栄養士 黒柳 弥栄 先生



文命中学校で実施している生活アンケートでは、93%の生徒が「朝ごはんを毎日食べている」と回答しています。一方で、食べていない生徒の理由を見てみると、「朝食を食べるより、寝ていたい」「眠い」といった回答がみられます。

中学校では、朝7時から部活動に参加する生徒がおり、朝は大変早く、また、放課後も塾や習い事で夜遅くに帰宅し、それから宿題や勉強などをすると、あっという間に一日が終わってしまいます。

そんな忙しい中学生ですが、体の基礎を作る時期であり、一番栄養を摂る必要がある時期です。

特にカルシウムは、20歳を過ぎると新たに吸収されることはなく、骨量の減少をできるだけ抑えることが中心になるため、10代のうちにしっかりとカルシウムを摂取して、骨の基礎を作っておくことが大切です。

また、スポーツを楽しむなど将来にわたって健康な生活を送ることができるように、バランスのとれた食事をとることを身に付けてほしいです。

この時期に必要な一日の栄養をしっかり摂り、元気に学校生活を送るためにも、朝ごはんをしっかり食べてほしいです。

2



からだ



体温を上昇させると、
 からだがよく動きます。

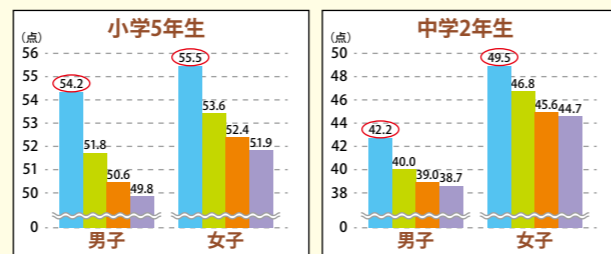
食べることで、睡眠中に下がった体温が上昇し、からだが働き始めます。

からだのスイッチを入れる食べ物
 たんぱく質を多く含む食品
 肉、魚、たまご、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品



朝ごはんを食べる子は、
 運動ができる?

体力合計点



出典: スポーツ庁 平成27年度全国体力・運動能力、運動週間等調査



毎日食べてますか?

問 保険健康課 ☎84-0327



「朝ごはんを食べた方が良い」というのはわかっているけど、朝の慌ただしさに、朝ごはんを食べずに出かけてしまうこともあります。朝ごはんは、一日の活動の源となる大切な食事です。今月は、そんな朝ごはんの大切さとともに、町の子どもの現状や町・学校での取り組みを紹介します。

朝ごはん 3つのスイッチ

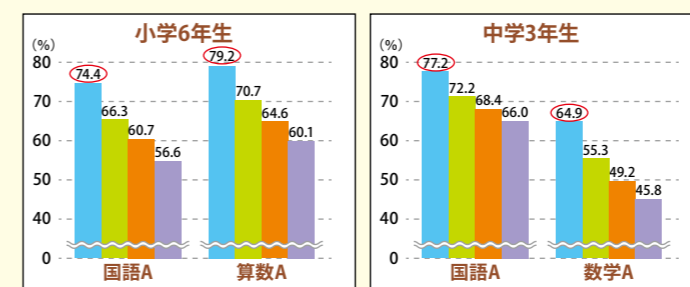
ON



朝ごはんを食べないで学校や仕事に行くと、なんとなくイライラしたり、集中力がなくて、勉強や仕事がかどらなかつたりしたことはありませんか。これは、脳にエネルギーが不足していることが原因です。朝ごはんを食べて、3つのスイッチを入れましょう!

朝ごはんを食べる子は、
 勉強ができる?

学力調査の平均正答率



出典: 文部科学省 平成28年度全国学力・学習状況調査



1 あたま



あたまのスイッチを入れるのは、
 ブドウ糖だけ。

脳の栄養となるのは「ブドウ糖」だけです。脳にエネルギーを補給すると、集中力ややる気が高まります。

あたまのスイッチを入れる食べ物
 炭水化物を多く含む食品
 ごはん、パン、めん、いも類