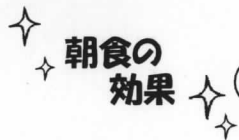


朝食でエネルギーチャージ!!

車にとってのガソリンのように、人間は食べ物からエネルギーを補給することで、物事を考えたり体を動かすことができます。朝起きたときは、夕食から時間がたっていて、エネルギーが不足している状態なので、思考・運動能力が低下しているのです。学校に行っても「だるい」「授業に集中できない」という人は、朝食を食べていないことが関係しているのかも知れません。

1日のスタートから元気に活動するためにしっかり朝食を食べましょう。



①体温が上昇!
体が元気に活動します

②脳にエネルギー補給!
集中力がアップします

③腸を刺激!
便通がよくなります

朝食を食べられない人へ

食べない原因を考えよう

食べられるようにするには?

☆食べる時間がない

夜更かしをしたり、登校時間ぎりぎりまで寝ていませんか?

☆食欲がない

いつも夕ご飯の時間が不規則だったり、夜遅くに夜食を食べていませんか?

○夜食を控える

○少量でも食べる習慣をつける

○毎日決まった時間に食卓につく

○夜更かしをしないで早めに寝る

どんな朝食を食べたらいいのかな?

体温を上げるには、卵、魚、肉、大豆製品などの、たんぱく質が多い食べ物が効率的であり、エネルギーの補給には、消化がゆっくり行われるご飯をおすすめします。

副菜

体の調子を整えるビタミン類など、主食、主菜で足りない栄養素を補います。
(お浸し、サラダなど)

主菜

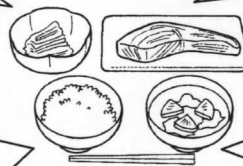
体を温めるたんぱく質や、長時間のスタミナ源になる脂肪などが含まれています。
(焼き魚、目玉焼き、納豆など)

主食

体や脳のエネルギー源になる炭水化物が含まれています。食後すぐに効果を発揮するので献立に必要です。
(ご飯、パン、うどん、コーンフレークなど)

汁物

寝ている間は、たくさんの水分が失われるので、水分の補給をします。
(みそ汁、スープ、牛乳、野菜ジュースなど)



こんな工夫で 手際よく準備を

- ・前の日にある程度の準備をしておく。(みそ汁のだし、材料を切っておく)
- ・残った夕食のおかずをアレンジする。
- ・常備食を作っておく。(煮豆、ふりかけ、つくだ煮)

栄養Q&A

Q. 朝食を抜いたらダイエットになるかな?

朝食を抜くと空腹のあまり1食に食べる量が多くなってしまい、通常より血糖値(血液中のブドウ糖の濃度)が上がる原因になります。その結果、血液の中で多くなりすぎたブドウ糖は使われず、やがて脂肪になって体の中に蓄積され、肥満になりやすくなるといわれています。

このように朝食抜きでは、やせるところか体重が増えてしまうこともあるのです。また、中学生は体が成長途中の段階なので、一日三回の食事からしっかり栄養をとる必要があります。健康な体づくりのため、毎朝きちんと朝食をとるようにしましょう。

