

「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整えよう！

新学期が始まって一か月。そろそろ疲れも出てくる頃ですね。5月から運動会の練習も始まり、疲労から体調を崩すことも考えられます。そのような時こそ、「早寝・早起き・朝ごはん」！早く寝て疲労を回復し、早く起きて一日の活動のもととなる朝食をしっかりと！朝ごはんには次に挙げるような効果があるのですから、毎日食べたほうがお得です！

朝ごはんの五大効用！

1. 体の活性化

朝ごはんを食べることで、五感（味覚・嗅覚・聴覚・視覚・触覚）が刺激され「脳」と「体」が活動するためのウォーミングアップ効果があります。

2. 肥満防止

朝ごはんを食べないと、お腹が空きすぎてしまい、つい昼食を過剰に食べてしまう…。このような状態が続くと、体はエネルギーを極力使わず貯めておこうとします。そのためエネルギーが使われにくい体になり、太りやすくなってしまいます。

3. 毎日快腸（快調）

朝ごはんを食べると、胃腸も目覚めて活発に活動を始めます。その結果、便通もよくなり排便のリズムも整います。



4. 脳のエネルギー補給

人間が呼吸したり、眠ったりするのもエネルギーが必要です。夕食を食べた後、昼食まで何も食べなかったら、体はエネルギー不足になってしまいます。なかでも脳は、エネルギーをたくさん使います。きちんと朝ごはんを食べて、脳に十分なエネルギー補給をしておけば午前中の学習にもしっかり取り組めます。



5. 生活習慣病予防

1日3回、食事をするには理由があります。食べ物を摂ると、体の中でエネルギーに作り変えられます。食事を抜いたり、まとめてたくさん食べたり、ダラダラといつまでも何か食べていたりするような生活を送っていると、食べた物をエネルギーに変えるという体の働きが狂い、内臓も疲れてしまいます。その結果、生活習慣病になってしまうこともあるのです。



毎日きちんと朝ごはんを食べる習慣のある人は、さらにその内容の見直しをしてみましょう。

☆ポイント1「主食をしっかり、脳にもエネルギー補給！」

- ・脳はエネルギー消費が多い臓器ですが、脳のエネルギー源となるのはブドウ糖。ブドウ糖のもとになる炭水化物の給源である主食（ご飯、パン、麺など）は食べていますか？

☆ポイント2「たんぱく質で全身を目覚めさせよう！」

- ・眠っている間に下がった体温は、朝ごはんを食べることで上昇していきます。とくに体温を上げる効果の高い栄養素はたんぱく質。たんぱく質の給源である主菜（肉、魚、卵、大豆製品などのおかず）は食べていますか？

☆ポイント3「ビタミン&ミネラルも忘れず、朝ごはん効果アップ！」

- ・炭水化物やたんぱく質が、体内でしっかり吸収されて効率良く利用されるには、ビタミンやミネラルなどの栄養素が欠かせません。ビタミン・ミネラルの給源である副菜（野菜などのおかずや、果物など）は食べていますか？