

# ほけんだより 12月号

保健美化委員 2年

野中海真 林 恋菜

福本万安斗 宮本夏実

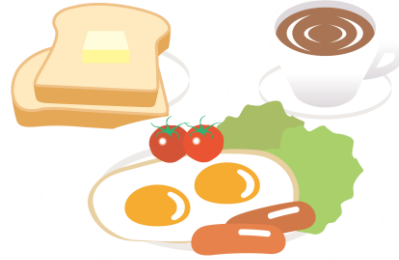
## ○何で朝食を食べなさいっていうの？

「朝食をしっかりと食べよう」というのをよく耳にするとと思いますが、なぜ朝食は重要なのでしょうか？そこには1日を元気にスタートさせるための理由があります。

- 朝食の効果
- ・1日の活動パワーの源
  - ・体温を上昇させて体を目覚めさせる
  - ・お腹の中が動き出し、排便を目覚めさせる
  - ・脳に栄養を与えて活動を活発にする

### メリット

- ・集中力、記憶力アップ
- ・運動能力、体力アップ
- ・イライラ解消
- ・肥満予防
- ・体カリズムを整える



## ○朝食を抜くと・・・

### ①イライラしたりだるさを感じる

起床時の脳はエネルギーが不足しているため、朝食から脳のエネルギーとなるブドウ糖をとらないと集中力がなくなり、イライラしやすくなります。

また、朝食を抜くと体を動かすためのブドウ糖が足りず、ダルさや、疲労を感じやすくなります。

### ②太りやすくなる

- ・朝食を摂らずに空腹の状態していると、空腹を感じやすくなり、食べ過ぎや間食の原因になります。
- ・朝ごはんの他にもバランスよく食べるエネルギー源となるごはんや、脳の働きの源となる良質のたんぱく質（魚、卵、大豆製品）はもちろん、体の調子を整えるビタミン類、カルシウムをしっかり取りましょう。

## ○どうしても朝食が食べられなかった場合

水分補給やフルーツなどでの栄養補給をすると良いです。

### 水分補給

起床後の体は就寝中にかけた汗の影響で水分を欲しがっているため、この状態を放置しておくと、脱水症状になる可能性があります。そのため、起床後はコップ一杯の水を飲むことをお勧めします。また、水分補給は体内の毒素排出にも役立ちます。

### フルーツ

勉強や仕事のパフォーマンスを高めるためには、バナナがオススメです。バナナは脳のエネルギー源でもあるブドウ糖や、糖が脳のエネルギーになるのを手助けするビタミンやミネラルなども含まれているので、効率的に脳へのエネルギー補給を行うことができます。

## ○午前中ボーっとすることが多い人のために・・・！

朝ごはんを食べるときに、代謝を促進するビタミンB群を合わせて摂るようにしましょう。豚肉やハム、納豆などと一緒にご飯を食べるのがおすすめです。さらに梅干しや酢の物、フルーツなど酸味を含むものを一緒に食べると、疲労回復に効果的です。

## ○食事についての問題 テレンツ

胃の調子が悪い時にオススメの食べ物はな〜んだ？

- ① ごぼう ②バナナ ③大豆 ④ソーセージ

正解は……②のバナナです

理由は、バナナはおなかに優しいだけでなく、下痢で悩んでいる人にも効果的です。ちなみに、バナナに含まれるビタミンB6やマグネシウムは、おなかの張りを解消する効果も期待できます。

