

7月 スクールランチ

日毎に暑さが厳しくなるこの時季は、^{ねっちゅうしょう}熱中症や夏バテが心配です。予防するためには、規則正しい生活を送り、水分をしっかりと補給することが大切です。また、夏休みになると夜更かしや朝寝ぼけの習慣がついてしまう人もいます。朝ごはんを食べることで生活リズムを整えましょう。

1日のスタートは朝ごはんから

◆ 朝ごはんの効果

● 頭スッキリ!集中力アップ!

^{ねむ}眠っている間も脳は働いているため、朝起きた時には脳のエネルギーとなる栄養を使い切ってしまうと、集中力がなくなったり、イライラしやすくなったりします。また、よくかむことで脳が刺激されスッキリと目が覚めます。※ 朝ごはんをしっかりと食べている人は、食べていない人に比べて、学力テストの得点が高い傾向にあります。

● お腹がスッキリ!便秘予防!

食べた物が胃に入ると大腸が動き始めてうんちを出そうとします。お腹がスッキリすると気持ちもスッキリします。

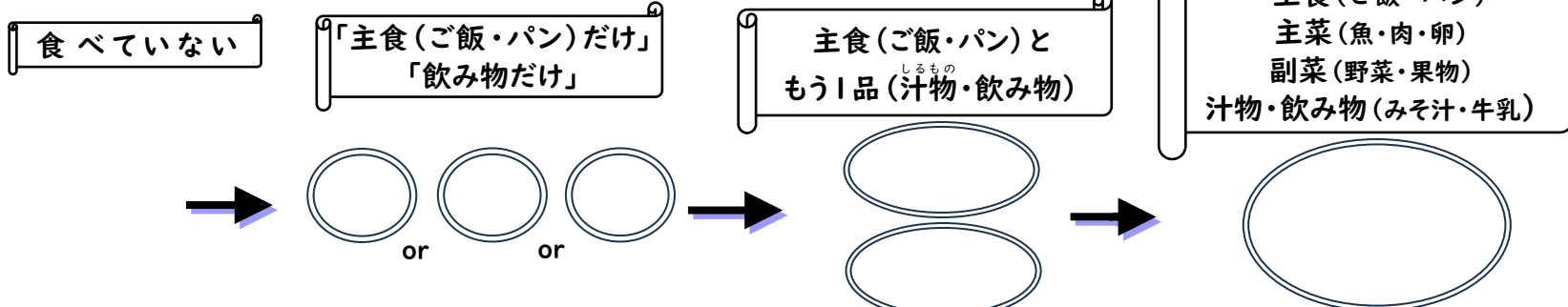
● 体温アップで活動モード!

眠っている間は体温が下がっています。朝ごはんを食べることで血の流れが良くなると、体温が上がり、活動しやすくなります。

● 体内時計のリセット!

人の体には、24時間より少し長いリズムがあります(体内時計)。「朝の光」をあびることや朝ごはんを食べることで、体内時計が24時間にリセットされ、生活リズムが整います。

◆ 朝ごはんをステップアップ



朝ごはんは、カップめんや菓子パンなど、何でもいいわけではありません！主食(ご飯・パン)で炭水化物(糖質)、主菜(魚・肉・卵)でたんぱく質、副菜(野菜・果物)でビタミンをとります。その他、汁物(みそ汁・スープ)・飲み物(牛乳など)で足りない栄養を補いましょう。また、遅い時間の夕食は、朝にお腹がすきにくくなり、朝ごはんが食べられない原因になります。夕食は、寝る2時間前までにすませましょう。

◆ 朝から水分補給を

人間の体は、60～70%が水分です。寝ている間も汗をかいているため、朝起きたらまずコップ一杯の水をゆっくり飲みましょう。水分は、体の中で栄養を運んだり、体に不要なものを汗や尿として体の外に出したりするのに欠かせません。さらに、汗をかくことで体温が調整されます。

<水分補給のポイント>

- ① 基本は、水かお茶で補給しましょう。
- ② のどがかわく前に、少しずつこまめに飲みましょう。
- ③ スポーツ中の水分の適温は、5～15℃です。冷やしすぎは体によくありません。
- ④ 激しい運動をした後やたくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクが有効です。

※ 普段から水代わりにスポーツ飲料を飲んでいると、糖分や塩分のとりすぎにつながるため、ひかえましょう！

食べ物からも水分補給できるよ！



★ 「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して毎日元気にすごしましょう！