

7月 スクールランチ

日ごとに暑さが厳しくなるこの時期は、^{ねっちゅうしやう}熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテ予防のためには、^{はやね}早寝早起きで十分な睡眠^{すいみん}をとり、朝ごはんを食べて規則正しい生活を送ることが大切です。

今月は、「朝ごはん」についてお知らせします。

☆毎日、食べよう！朝ごはん☆

朝ごはんをめくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げられず、^{きそたいしやりやう}基礎代謝量(じっとしていても使うエネルギー)も減ってやせにくい体になります。また、集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因にもなります。

・なぜ、体温がうまく上がらなくなるの？

朝ごはんは体のスイッチです。食べることで体が活動モードになり、体温が^{じやうしやう}上昇していきます。食べないと体はお休みモードのままなので、勉強だけでなく、運動する力もうまく発揮できません。

・なぜ、やせにくくなるの？

エネルギーが不足すると、体は筋肉を分解してエネルギーを作り出します。そのため、筋肉量が減ります。筋肉はたくさんのエネルギーを使うため、筋肉量が減ると基礎代謝量も少なくなり、やせにくい体になってしまいます。

・なぜ、頭がぼーっとするの？

脳は眠っている間にもエネルギーを使っています。脳はエネルギー源としてごはんやパンなどに含まれるブドウ糖を使っています。朝ごはんを食べないと脳は栄養不足になり、考える力や聞く力が低下して、ぼーっとしてしまいます。

・なぜ、イライラするの？

空腹時のイライラの原因は体のエネルギー不足のお知らせです。また、感情のコントロールをする脳に栄養が不足し、イライラを^{おさ}抑えることができなくなってしまいます。

★理想の朝ごはんを目指して★

①食べていない

何も食べないと頭がぼーっとしてしまい、元気ができません。食欲がない人は水やお茶、牛乳などの飲み物だけでも飲むようにしましょう。

②飲み物だけ

毎日、飲み物だけでも飲んでいるとお腹は朝から活動するようになり、お腹がすいてきます。少しでも食欲が出たなら、主食(ごはんやパン)も食べるようにしましょう。

③主食(ごはんやパン)のみ+飲み物

主食を食べていれば脳や体がエネルギーを得られています。しかし、体にはたんぱく質やビタミンなどの必要な栄養がまだまだ足りていません。たんぱく質の多い肉や魚、卵や大豆、ビタミンの多い野菜などのおかずも食べるようにしましょう。

④主食と1品+飲み物

主食と1品でたんぱく質やビタミンがとれていますか？たんぱく質とビタミンのどちらもしっかりとれるおかずなら1品でもOK！どちらかしかないようなら、もう1品増やしてみましょう。

⑤主食と2品+飲み物

主食と2品がそろってたんぱく質やビタミンがとれ、頭も体も元気に活動できるので毎日の朝ごはんにおすすめです。理想の朝ごはんを目指しましょう。

