

最大限のパワーを出し切るために朝ごはんを食せ！！

もうすぐ運動会。とにかく勝ちたい！という人はもちろんですが、国府津中学校の皆さんには、必ず朝ごはんを食べて参加してもらいたいと思っています。

朝ごはんは午前中の体のエネルギー源です。ですが、時間がなかったり、おなかがすいていなかったりしていれば、必要性を感じませんよね。“食べない”を選択するより、“食べなきゃ”と思ってもらえるように、今回の保健だよりでは朝ごはんのメリットを紹介したいと思います。

①集中力に差が出る

全国学力・学習状況調査では朝ごはんを摂取している子と全く摂取していない子との間に学力・体力ともに差があると分かっています。脳の唯一の栄養は朝ごはんに含まれる「ブドウ糖」です。栄養がしっかり脳にも行き届いていると、集中できて、判断力にも差が出ます。

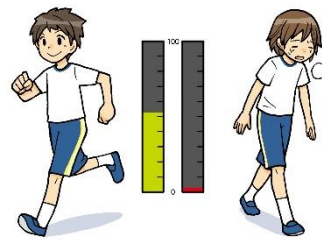


②体力に差が出る

全国体力調査でも、朝ごはんを摂取している、していないで体力の差があると分かっています。朝ごはんは体温をあげる効果があります。運動前のウォーミングアップは体を温め、けがを予防するだけでなく、体を動かしやすくするためにしますよね。朝ごはんも同じ効果があります。部活やスポーツを頑張りたい人は、朝食は欠かせません。運動会当日も忘れずに食べよう！

③太りにくい体質を作る

太りたくない、ダイエットをしている人は特に大切なことだと思います。食事量を減らすことで、体重は減ることもあります。ですが、朝食を抜くことで夕食から昼食まで約17時間以上も栄養素を体に入れないと、体は飢餓状態と認識します。すると、体はエネルギーを燃やすことをひかえます。つまり、代謝を下げます。そして昼食をたべることで、血糖値（血液中のブドウ糖の量）が急激に上がるので、血糖値を下げようと体が働いた結果、脂肪を溜め込みやすくなります。つまり、脂肪が燃焼しにくく、溜め込みやすくなるわけです。恐ろしい～



④感情が整い、気持ちのコントロールがしやすくなる

血糖値は、人間の気持ちとも深く関わります。勉強で集中力が切れたときチョコレートを食べると集中できるように、活動をするすると体の中の糖分が減ります。朝ごはんを食べないと更に糖分が減り、イライラしやすくなります。お腹が空けば、落ち着かないし、勉強どころではなくなりますよね。今日は頑張れない。なんていう、やる気にも関係してきます。

食べればいい、だけじゃない。食べるものを選ぼう！

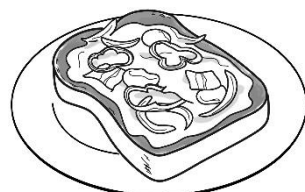
多いのは「パンだけ」の人です。パンやご飯だけではすぐお腹が空きやすく、栄養が足りません。朝ごはんをせっかく食べるなら、たまごやチーズ、ハムなどのタンパク質や、栄養の吸収を助けるビタミンを多く含んだ野菜をプラスできるといいですね。

<自分で作ってみよう！簡単！朝ごはん。「ピザトースト」>

用意するもの：食パン1枚、スライスチーズ1枚、ハム1枚、ケチャップ大さじ1、ピーマン1/4個、トマト1/4個（玉ねぎやコーン、ツナ缶でもOK）

- ①ピーマン、トマトを洗い、輪切りにしておく。
- ②ケチャップを塗った食パンの上に、①で切った野菜と、ハム、チーズなどのおかずを乗せる。
- ③オーブントースターでこんがり焼く。

うまい！はやい！簡単！



裏面に続きます

