

給食だより

9月



朝食で生活リズムを整えよう

長かった夏休みが終わり、いよいよ新学期が始まりました。しばらく気温の高い日が続きますが、長い休みの間に「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムが乱れ、体調を崩したり、学校に遅刻したりしていませんか？

9月は朝食を中心に、成長期の中学生にとって望ましい生活習慣についてとりあげます。朝ごはんをきっかけにふだんの生活を見直し、朝から1日を充実した状態で過ごせるよう、自分で体調管理に取り組んでみましょう。

朝食で3つのスイッチをON!



脳の目覚ましスイッチ (脳のエネルギー補給)

ごはんやパンなど主食に含まれる炭水化物(糖質)は、脳の活動エネルギーとなるブドウ糖の血中濃度(血糖値)を上昇させ、脳が働き始めるきっかけとなります。

人間が1回の食事で体に蓄えられるブドウ糖の量は約12時間分。夕食をとった後、朝食を抜くと脳がエネルギー不足を起こし、うまく働かなくなってしまいます。



体の目覚ましスイッチ (体温の上昇)

寝ている間、体は休息状態になり体温は低下します。活動前に体温が上昇すると、体が活動モードに切り替わります。

また朝食をしっかり食べると体温が上昇するだけでなく、よくかむことで脳や胃腸が刺激され、脳と体が本格的な活動モードに切り替わりやすくなります。



体の調子を整えるスイッチ (体のリズムを整える)

野菜や果物はビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、目覚めた体の調子を整えます。ビタミン・ミネラルが不足すると、体内で食物をエネルギーに変える仕組みがうまくいかなくなり、体調を崩しやすくなります。

また、食物繊維は胃や腸を刺激し、便を出しやすくしてくれます。



体温(°C)

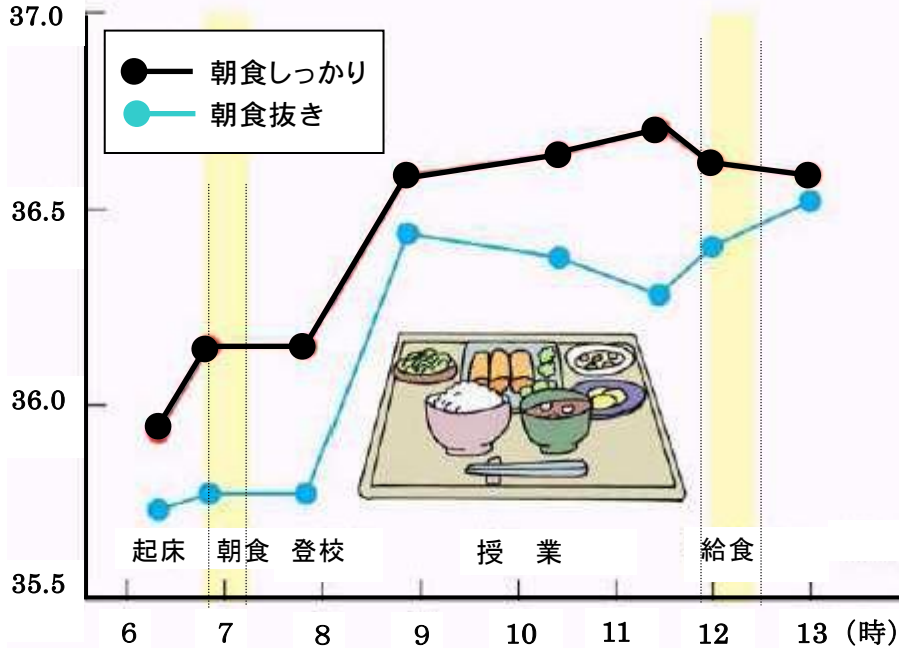
37.0

36.5

36.0

35.5

朝食を食べる習慣と体温上昇の関係



鈴木正成「実践的スポーツ栄養学改訂新版文光堂、2006年より」

~朝食をしっかり食べられるように気をつける4つの生活ポイント~

★ 早寝・早起きを心がけ、朝型生活に切り替える。

(深夜まで携帯電話やパソコンにむかっていませんか?画面から出る強い光を見ていると、脳が休まず、寝つきが悪くなります。早く寝て、早く起きる生活リズムに変えよう。)

☆ 少量でも、とにかく朝に食べる習慣をつける。

(おにぎりや温かいスープ・みそ汁など、体を温め、おなかにやさしいものがオススメです。)

★ 出かける1時間30分前までに起きる。

(目覚めたらまずカーテンを開け朝の光を浴びよう。体のスイッチを活動モードに切り替えやすくなります。)

☆ 夜食はなるべく食べない。(深夜の食事は胃腸の負担になります。どうしても夜食が必要な場合は、脂質が多い食品(ラーメンやスナック菓子など)を避け、消化の良いおにぎりや果物、温めた牛乳などにしておこう。)

<夜型の生活は、日中の眠気の原因にもなります。自分の生活パターンをもう一度見直してみましょう。>

