

# 1 元気な1日は朝ごはんから

毎日しっかり、朝ごはんを食べていますか？

1日を元気にスタートするためには、まず、朝ごはんをきちんと食べることから始まります。

## 朝ごはんは、脳のエネルギーのもと

脳は体の様々な器官をコントロールして、心や体の司令塔の役割を果たしています。

その脳を動かせるエネルギー源となるのがブドウ糖。ブドウ糖は、ごはんなどにふくまれる炭水化物（デンプン）という栄養素が分解されて作られます。

だから、朝ごはんを食べないと、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足して、だるいと感じたり、集中力が低下して、イライラしたりします。

朝ごはんをしっかり食べて、脳にブドウ糖を届ける必要があります。

「朝起きて、日光を浴びる」  
「朝ごはんを食べる」ことによって、脳と体が活発に活動を始めるとだよ。



## 朝ごはんは、心の元気のもと



食事で大切なことは、栄養・健康面だけではなくありません。朝ごはんは家族がいっしょに食べるよい機会です。夜、帰りがおそい家族も、朝ならいっしょに過ごすことができますね。朝ごはんを食べるとき、「おはよう！」のあいさつをしたり、「今日は学校で何をするの？」という、会話もはずみます。家族といっしょに朝ごはんを食べることで、家族みんなの元気を確かめあい、1日を気持ちよくスタートさせることができるのです。



## 朝ごはんを食べている人は、集中力も体力もある!

朝食と学力の関係について、文部科学省が行った調査によると、朝食をきちんと食べる習慣のある子どもほど、テストで正しい解答が多い、という結果が出ています。同じように、体力においても、毎日朝食を食べている子どもほど、体力合計点が高いのです。



## 朝ごはんぬきは肥満につながる

朝ごはんを食べなくても、その分、昼ごはんや夕ごはんをとればよいと思うかもしれませんが、そうではありません。2食では、1日に必要な栄養を補うことはできず、栄養のバランスも悪くなります。

また、同じ食事量を、3食でとるより2食でとる方が肥満しやすく、ねる前にたくさん食べることも、肥満につながります。

### ★ 温かいごはんのみそ汁が、体温を上げる!

ねている間に体温は約1℃低くなりますが、朝起きて朝ごはんを食べることで、体温は上がります。ところが、朝ごはんを食べずに学校に行くと、いすに座ったとたんに、体温は下がりはじめ、給食の時間まで、中途半端に低い体温の状態になります。朝ごはんをしっかり食べて体温を上げ、脳や体が活発に働けるようにしましょう。温かいごはんのみそ汁は、体温を上げるうえで効果的です。