

保健だより

No.7
令和3年9月16日
八千代町立東中学校



朝ごはんでは体内時計をリセット！

新型コロナウイルス感染症による臨時休業が延長となり、生活リズムが変わり「朝、時間ぎりぎりまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がない…」という人はいませんか？

朝ごはんは1日の元気の源です。人がもつ体内時計（睡眠や体温、血圧やホルモン分泌などの変化をつかさどっている大切な機能）と、1日24時間の周期にはズレがあります。ズレを戻すのが「朝浴びる光」と「朝ごはん」です。朝起きて、朝日を浴びて朝ごはんを食べることで体内のスイッチが入り、時間のズレをリセットすることが大切です。

朝ごはんの効果

- 1日の活動のパワーの源
- 体温を上昇させて、からだを目覚めさせる
- お腹の中が動き出し、排便を促す
- 脳に栄養を与えて、活動を活発にする
⇒思考能力・集中力アップ！！

どんな朝ごはんを食べればいいのか？

理想は「主食+主菜+副菜（+汁物・飲み物）」がそろったメニューです。

①主食（ごはん、パン、めん類など） 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。	
②主菜（魚料理、肉料理、卵料理など） 主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。	
③副菜（野菜、果物など） 副菜はビタミン、ミネラルが豊富です。体の調子を整えます。	
④汁物（みそ汁、スープ、牛乳など） ①～③で足りない栄養素を補います。	

【①主食+②主菜】で体温が上昇し、代謝が高くなります。朝ごはんを抜くと筋肉が減りやすくなり、基礎代謝が落ちてしまうので、太りやすくなります。

よく噛んで食べよう

