

★ 朝食の効果 ★

生活リズムが乱れると、朝食を欠食する子も多くなります。

「欠食はせず、規則正しく食べましょう」と言われますが、なぜ欠食がよくないのか考えたことはありますか？

朝食の役割(効果)について知るとともに、食習慣を振り返るきっかけとしてご活用ください。



● からだが目覚める ●

体温は睡眠中に下がっていき、明け方、最も低くなります。体温が低いと、身体の動きは鈍く、眠くなります。朝食を食べることにより、体温が上がり、からだが目覚めます。



● 脳が目覚める ●

脳を働かせるためのエネルギー源は炭水化物です。その炭水化物は、夜にたくさん摂取しても、それを蓄積しておくタンクがに限りがあるため、翌朝の分まで貯めておくことはできません。つまり、朝食を食べないと、脳はエネルギー源が不足している状態となり、なかなか目覚めてくれません。朝食を食べ、脳が目覚めることは、あらゆるからだの動きの目覚めにもつながります。

● からだの動きを活発にする ●

体温が上がってからだが目覚め、エネルギー源を得て脳が目覚めれば、からだは活発な動きをします。逆に、どちらか一方でも欠けていると、身体活動は不安定なものとなります。例えば、からだを動かす授業や休み時間など、みんなが元気に過ごしているのに、一人でボーっとしてしまったり、楽しくなかったりします。朝食はしっかりからだを動かすために必要です。

● 便秘を予防する ●

人間の身体は、空の胃の中に食べものが入ってくると、腸が動き出し、便意が起きやすくなっています。朝食を食べず、昼や夜にまとめてごはんを食べると、胃腸が疲れてしまい、動きが悪くなり、便秘の原因ともなります。お腹がすっきりしないのは嫌なものです。朝食を食べて、すっきり習慣をつけましょう。

● 肥満予防に効果的 ●

朝食を食べず、昼や夜だけ、ごはんを食べると、胃が空の状態が長く続き、身体が飢餓状態と判断して、脂肪を貯めようとします。脂肪は、俗に言う「脂肪性食品」から摂取するものだけでなく、炭水化物やたんぱく質からもつくられます。昼食や夜食だけの摂取は、見た目に摂取する量は減りますが、それは、身体にとって悪い方向へ導いてしまうのです。肥満はあらゆる生活習慣病のもとです。肥満予防のためにも朝食は大切です。