

## 朝ごはんを食べて元気にすごそう!

早寝・早起き・朝ごはん

### 1日3回の食事で朝ごはんが大切なのはなぜでしょう?

朝ごはんを食べるということは、睡眠による休眠モードから活動モードへ、心身を切り替えて生活リズムを整えるために、とても大切なことです。朝ごはんを食べることによって、睡眠中に下がった体温が上昇して血液の流れがよくなるので、体が元気に動き出して胃や腸も活動をはじめます。



ブドウ糖が  
エネルギー源



また、脳を活発にするためにも欠かせません。脳はブドウ糖だけをエネルギー源にしていて、ブドウ糖はごはんなどに多く含まれる炭水化物が体内で分解されることによって作られます。脳は睡眠中でも休みなく働いているため、目覚めた時には不足している状態になっています。そこで、朝ごはんを食べてエネルギーを補給する必要があるのです。

### 朝ごはんのはたらき



おなかのめざまし



脳のめざまし



からだのめざまし



こころのめざまし

### 朝ごはんを食べないと...

登校しても授業に集中できず...  
★「疲れやすい」  
★「腹痛」  
★「イライラする」など

### 朝ごはんが食べたくなるポイント

☆夜ふかしをしない  
☆毎日決まった時間に食べる  
☆少量でも食べる習慣をつける  
☆夜食をひかえる

### みんなで食べる食事の大切さ

生活習慣病の予防を目的とする「健康日本21(国民健康づくり運動)」では、「心の健康づくり」も目標として含まれています。1日1食でも、家族で集まって食事をとることによって、心が安定し、適切な食習慣が身につきます。食事は毎日楽しく食べましょう!





