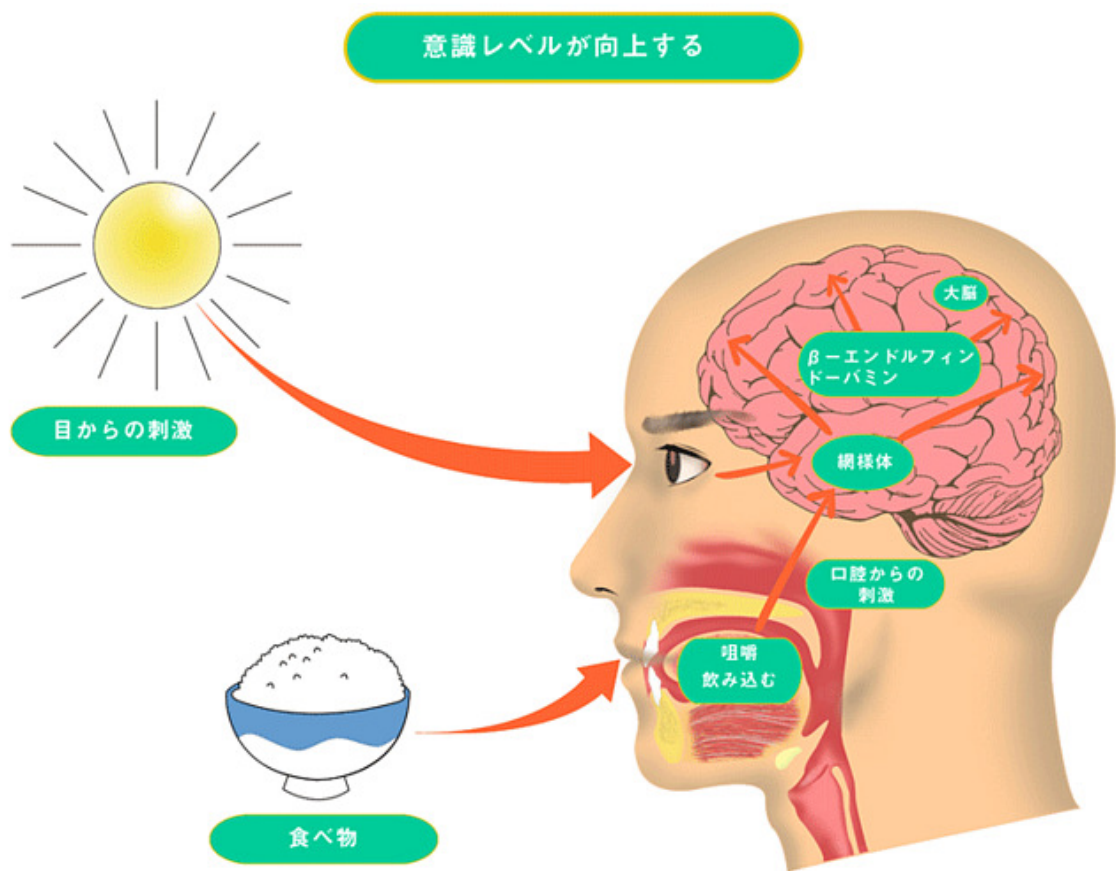


# 朝食をとりましょう

～朝食を食べない子供は、落ち着きがなく、勉強や運動の能力が低下します～

- 朝食の役割（朝・昼・夜と3回食べるのは、どの国や種族も同じ食習慣）  
東京都の調査では、小学生で朝食を食べない、あるいはほとんど食べない子供は6.9%、中学生では11.5%、高校生では18.7%でした。その理由は『食べる時間がない』『食欲がない』と答えています。  
また、別の調査では20代では4人に1人が朝食を摂らない結果がでました。  
なぜ朝食を食べなければいけないのでしょうか。



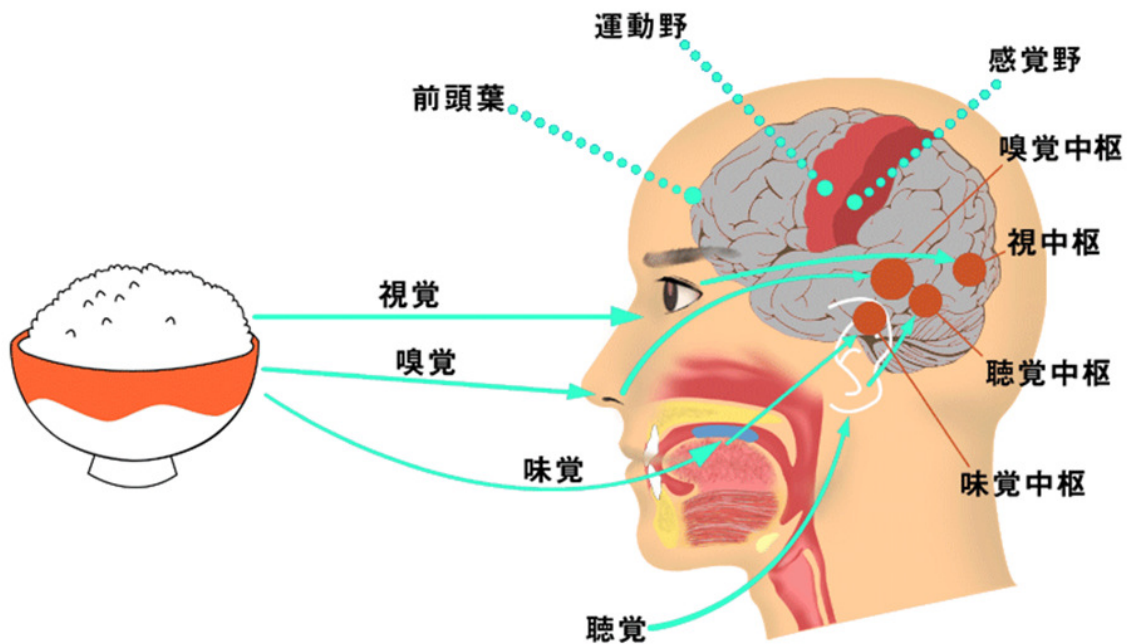
朝起きた時は、**血糖値が低く、内蔵や神経、脳の働きが低下した状態**です。こうした機能を正常に戻し、意識がしっかりして身体を目覚めさせるのが、朝食の役割です。朝食を抜くとエネルギーが行き届かず、体温と血糖値が上がりません。そのため

- ・ 目覚めの悪い状態
- ・ 勉強や仕事の能率が上がらない
- ・ 集中力低下して午前の活動に支障をきたす



食事でとる糖質はグリコーゲンとして肝臓や筋肉に蓄えられます。**グリコーゲンはブドウ糖になり脳・神経・赤血球のエネルギー源になります。**ところが、肝臓に蓄えられるグリコーゲンは50gです。この量では**6～8時間しかもたないのです。**だから3回の食事が必要になるのです。

### 【食事を摂る事は五感を使います】



### 🌿 朝食抜きは生活習慣病の原因

朝食を摂ると代謝量が上がって太りにくい体質になり、肥満予防に繋がります。ダイエットのために朝食を摂らないのは大きな間違いです。

1日の食事回数を減らすと、身体に脂肪を蓄えようとする適応現象が起こり、『省エネモード』の代謝となり、かえって太る体質になります。



食事をしないで、肝臓に蓄えたグリコーゲンがなくなると身体は筋肉のタンパク質を分解してエネルギーを補強しようとします。このとき、摂食中枢が刺激されて行動が攻撃的・排他的になります。その結果、**イライラしたりキレやすくなったり**します。子供の行動と食事は密接な関係があります。

● 栄養不足とストレスから大きな病気が起こる（家族全体で考えましょう）  
1日2食では栄養のバランスが摂りにくくなります。中でもタンパク質とカルシウムの低下が、脳卒中・高血圧・骨粗鬆症を招くことがあります。

● バランスの良い朝食

必ず摂取しなければならない食物は、**穀物（パン・ごはん）**です。  
主成分の『炭水化物』は『ブドウ糖』になり『エネルギー源』として利用されます。そして、やる気や気力を起こします。この糖質は人間の脳を働かせる唯一のエネルギー源です。もうひとつカルシウムも必要な栄養素です。  
牛乳や卵などの良質のタンパク質と合わせて、**効果的な朝食をとりましょう。**



この30年で肥満の子供が約3倍になりました。10人にひとりが肥満になったのです。一方ファッションとしてのやせ、瘦身傾向が子供たちの世界に浸透していることも大問題です。  
食事のバランスを考えるとまず、適切な朝食をとりましょう。

**食後の歯みがきも忘れずに**