

ホッと保健室

しっかり食べよう！朝ごはん



近年、「朝ごはんを食べない人が増えている」と言われていますが、みなさんは朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは、健康で元気な生活を送るために欠かすことの出来ない大切なものです。朝ごはんをきちんと食べることで、体温が上昇し、体を目覚めさせる、脳にエネルギーが補給され、働きが良くなる、腸が刺激を受けて、排便を促すなどのよい効果があります。

☆朝食で食べると効果的なものとは・・・☆

・タンパク質（肉・魚・大豆製品・牛乳・乳製品など）
→体温をアップさせる効果があります。



・糖質（炭水化物）（ご飯・パン・めん・シリアルなど）
→脳へのエネルギー源となります。



・ビタミン・ミネラル（野菜・果物・きのこ・海藻など）
→体の機能調節に役立ちます。



☆朝ごはんを食べる工夫☆

①いつも食べない人は、少しずつ始めてみる！

空腹のままでは胃酸が胃壁を強く刺激して、胃を荒らす原因になります。

どうしても食べられないという人は、飲み物だけでも取りましょう。牛乳、ヨーグルトなどの乳製品、スープや野菜ジュースなど、胃にやさしものを選びましょう。

②夜9時以降は食べない！寝る前1時間は食べない！

寝ている間は、体を動かすことがほとんどなくなるため、使われなくなったエネルギーが吸収・蓄積されやすくなります。朝までに消化されず、胃もたれや食欲不振などの原因となります。

③早寝・早起きをする！

睡眠時に緩やかになった胃の血流は、目覚めて直後だとすぐには活動的にならないため、空腹を感じにくくなっています。ゆとりをもって、起床しましょう。

☆朝ごはんの様子で健康チェック☆

登校後、元気がない・「体がだるい」と訴えて、保健室に来る子どもたちの中に、「朝ごはんをあまり食べていない」というケースがよくあります。朝ごはんを一緒に食べることが、「いつもより食べるのが遅いな」「何となく食欲なさそうだな」「元気がないな」「顔色が良くないかも？」といった、子どものちょっとした変化に気付くきっかけとなります。朝ごはんを一緒に食べて、朝ごはんの様子もチェックしてみてください。

