



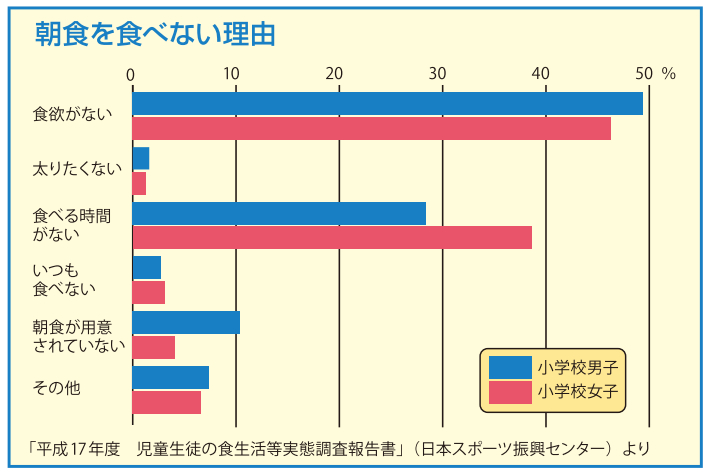
# 「朝ごはん」は 脳とからだの目覚まし時計。

「毎日朝食を食べますか?」という質問に「1週間に4~5日食べないことがある」「ほとんど食べない」と答えた小学生が約6%もいます。その理由は「食欲がない」約48%、「食べる時間がない」が約34%です。

これには前日の生活が関係しています。夕食が遅い時間だったために食欲がわかない、夜更かししたために朝起きられず、時間がない……これではからだに大切な栄養を、適切にとることができません。また、夜型、朝食抜きの生活は、肥満や栄養不足、生活習慣病の原因にもなります。

朝ごはんは、一日を元気にスタートするためのエネルギー源です。

出かける日の朝などは誰でも忙しいものですが、まずは一品からでも朝食をとることを習慣にしましょう。できれば主食・主菜・副菜・汁物の4品をそろえて食べて欲しいと思います。



「時間がないなあ・・・」「面倒くさいから・・・」と朝ごはんを食べないで出かけることはありませんか? 朝ごはんにはこんな役割があります。

**体のリズムを整える**

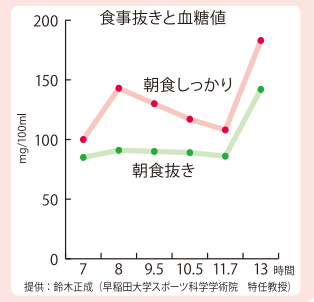
朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、動きやすくなり、一日をすっきり元気にスタートできます。ところが朝ごはんを食べないと午前中は頭も体もボーっとしたまま……。昼ごはんを食べた後によやく活動的になり夜はいつまでも眠れず、また朝、起きられない……そんな悪循環に陥ってしまいます。

**体温を上げる**

ヒトの体温は寝ているときは下がっています。それが朝ごはんを食べ栄養がいきわたることで体の中で熱が作られ、体温が上がります。すると体が調子よくなり、元気に活動できるのです。朝ごはんを食べないと、体温はずっと低いまま。脳の温度も下がったままなので、午前中から眠くなったりあくびをしたり。

**脳にエネルギーを補給する**

脳のエネルギー源は「ブドウ糖」という成分です。ブドウ糖は体の中に少ししか蓄えておけないのですが、夜寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べないと午前中はブドウ糖が不足したままです。すると脳にエネルギーがまわらず、脳の栄養不足状態に!集中力や記憶力などがうまく働きません。これでは、午前中、集中したり元気に運動したり遊んだりできません。



他にも、基礎代謝を高めて肥満や生活習慣病の防止になる、胃や腸が刺激されて排便が促され「朝ウンチ」の習慣ができるなど、健康づくりに大切な役割があります。

## いっしょに食卓を囲むことが食育の基本です

朝食は脳と体を活性化させる大切な栄養源であり、元気に活動するためにも欠かせないもの。これは子供だけでなく大人にとっても同じです。また、一緒にごはんを食べながら家族で会話する時間は、夜一緒にテレビを見ることよりずっと、子供の健やかな成長のために有意義なことなのです。

