

## 元気な1日は朝ごはんから！



朝ごはんは正しい生活リズムを整える上で欠かせない食事です。毎日しっかり朝ごはんを食べていますか。朝ごはんをしっかり食べることは、体のためにも、脳のためにも重要です。子どもの生活習慣は、一生の基本となります。今のうちに、朝ごはんを毎日食べる習慣をつけましょう。

また、朝ごはんを抜く大人の方ほど脳卒中の発症リスクが高まるという研究結果もあります。今まで朝ごはんを食べなかった方も、この機会に朝ごはんを食べる生活を始めてみませんか。

### 《朝ごはんを3つのスイッチを「ON」にしましょう!!》



#### 脳が目覚ましスイッチ

ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値(血糖値)を上昇させるので、脳の活動力がアップします。

人間が1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量は約12時間分です。夕食をとった後、翌日の朝ごはんを抜き、昼食まで何も食べないと脳がエネルギー不足を起こし、うまく働かなくなります。



#### 体が目覚ましスイッチ

朝ごはんを食べると体温が上昇して血流がよくなります。また、ごはんやおかずをよくかむことで脳や胃腸が刺激され、脳も体も目覚めます。

朝ごはんを食べないと脳にエネルギーを補給することができない上、体温も低く、脳も体も活発に活動できません。



#### 体の調子を整えるスイッチ

野菜やくだものは、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、体の調子を整えます。

ビタミンやミネラルが不足すると、体内での代謝がスムーズに行われなくなるため、体調が崩れやすくなります。



朝ごはんは、おにぎりやパンだけといった主食のみでなく、野菜の摂取を増やすためにも、サラダや和え物などをプラスしましょう。

#### 主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはん



問合先 学校給食センター課 ☎441・7666 FAX441・7677  
健康推進課 ☎443・0005 FAX443・5461