

元気な1日は魔法の朝食から！

だんだんと寒くなってきて、朝起きるのがつらい…という人はいませんか？朝食は「空腹(fast)を断ち切る(break)」という意味があります。朝食をとると体が温まり、体も脳も目覚めます。寒い冬も元気に過ごすために、しっかり朝食をとり、1日の生活リズムを整えましょう。

朝食で「やる気スイッチ」オン！



朝食を毎日食べている生徒の方が、やる気が出やすい傾向が見られました(右図)。朝食を食べることで、脳がはたらくために必要な栄養が供給され、集中して色々なことに取り組めるようになります。なんだかやる気が出ない…という人はまず朝食を食べることから始めてみましょう！

「朝食を食べるひん度」と「何もやる気が起こらない」の関係

必ず毎日食べる	9.5	18.7	36.1	35.7
ほとんど食べない	21.7	28.1	27.6	22.6

しばしば (高) ← ひん度 → たまに (低) ない

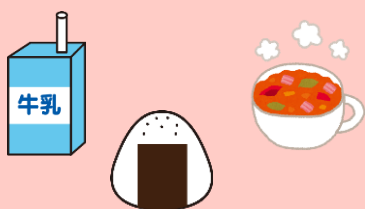
日本スポーツ振興センター

「平成22年度児童生徒の食生活実態調査報告書」より作成

朝食のステップアップをしよう！

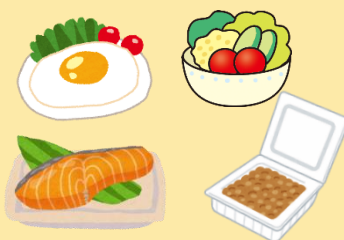
京都市では、「朝食を毎日食べていますか」という質問に対して、中学生の10人に1人以上が「あまり食べていない・全く食べていない」と答えています(平成30年度全国学力学習状況調査)。朝食を食べる習慣がない人は少しでも口にするように、朝食を食べる習慣がついている人は朝食の内容にも注目してみましょう。

何も食べていない人は…



まずは少しでも口にすることを習慣をつけよう！

ご飯やパンだけの人は…



おかずを1品追加してみよう！

さらにステップアップ！



不足しがちなビタミンや無機質の補給を！

朝食を食べないとなぜやる気が起こらないのでしょうか？

食育クイズ

- ① 体温が上がるから
- ② 脳のエネルギーが不足しているから
- ③ お腹が空いていないから



答え ②脳のエネルギーが不足しているから 脳は寝ている間も活動しているため、朝起きた時にはエネルギー不足になっています。脳は体全体の約20%のエネルギーを消費するといわれていて、多くのエネルギーが必要ですが、脳のエネルギー源となるブドウ糖は大量に貯蔵しておくことはできません。朝食を食べて脳にエネルギーを補給して、元気に1日をスタートさせましょう。