



令和6年6月27日
流山市立東深井中学校

夏雲が大きく盛り上がってくるともう本格的な夏の始まりです。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ、栄養バランスを考えた食事を時間を決めてしっかり食べることが大切です。

夏休み前、基本を押さえて取り組もう！ 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使う「ブドウ糖」は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。

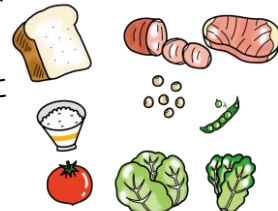
さらに、朝ごはんには、体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



パンだけじゃだめなの？

脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんなど炭水化物（糖質）から作られます。しかし、炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるためには、ビタミンB1が必要です。ビタミンB1は豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。

さらに1日分の野菜をとるためには、朝ごはんから野菜をしっかり食べておくことも大切です。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。



どうしたらいいの？



しかし、朝の忙しい時間に手間のかかる調理はなかなか難しいです。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具たくさんにしたりしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。

※ 参考文献：山梨県甲州市 HP「塩山式手ばかり」、2024年6月閲覧

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝昼夕の三食の時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムが作られます。

早寝早起きも心がけましょう。

好き嫌いなく、 しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラルがたくさんあります。

肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を 心がける



のどが渇く前に、水やお茶などでこまめに水分補給をしましょう。食事前にたくさん飲みすぎると、胃腸に負担をかけるので、気をつけましょう。