

県工 朝食を見直そう週間 食育だより


2006/7 福島工業高校 保健室

7月8日～16日は「県工 朝食を見直そう週間」です。

この間は特にバランスのとれた朝食摂取を意識し、心もからだも元気に学校生活を送れるように取り組んでみましょう！

朝食は、睡眠中に下がった体温を上昇させ、脳にエネルギーを補給するなど、午前中の活動源となる大切な食事です。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ
体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

「主食（ごはんやパン）だけ」の場合タンパク質を加えてみましょう。筋肉の合成がすすむため、体力や睡眠の質の向上に効果があります。短時間で調理できる料理として、卵料理（ゆで卵・目玉焼き）がおすすめですがツナ缶やチーズ、鶏ささみ（サラダチキン）などを上手に利用するのもいいですよ。



すっきり目覚めて、朝食を食べるには？

朝食を食べれない理由として、「朝なかなか起きることができない」があります。睡眠は時間も必要ですが、同時に質も大切です。睡眠の質を高めるため、朝食に『トリプトファン』を取ってみましょう。『トリプトファン』は、睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンの原料となります。

納豆や牛乳、バナナなどに朝食に取りやすい食材にも多く含まれています。



トリプトファンが多い食材



スポーツ大会を安全に！！おすすめ朝食は？

スポーツ大会で熱中症とけがを予防するために、当日は必ず朝食を食べて参加してください。

保健室のおすすめ朝食は、『おにぎりともろ汁』。みそ汁は具材に豆腐、鶏ささみ、玉ねぎ、小松菜、じゃがいもなどを入れると、タンパク質、塩分、水分をまとめて取ることができる優れたものです。

時間がない時のおすすめ食材は『バナナ』。トリプトファン、炭水化物のすべてを含んでいます。牛乳もプラスすると栄養バランスがUPです。朝食は調理でも購入でもOK。自分の生活に合った形で食べてください。

