

スマイル

別海町立上春別中学校
平成24年9月25日(火)
保健室 (担当: 服部)



NO. 16

ほげんだより

※ 食育通信とコラボ企画② ~なぜ朝ごはんは大事なの?~



一日は「朝ごはん」から!

人は、昔から朝、明るくなると起きて一生懸命働き、夕方になるとゆっくり休む生活を続けてきたため、心もからだも朝・昼・晩に合わせて活動できる仕組みができています。

①からだが目覚める

②脳の働きを活発にする

③生活習慣病になりにくいからだをつくる。

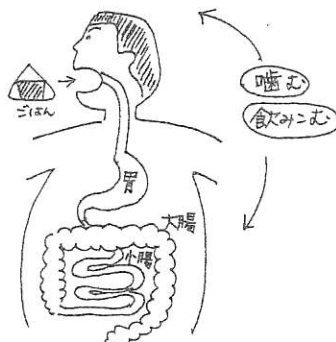
朝食が
ずれている点。



まず、朝起きて☀️光を浴びて目が目覚めます。さらに、朝ごはん🍳を見ながら手を動かし、食べもののおいしさや味を楽しみながらよく噛むことで頭の働きを活発にします。そして、食べものを飲みこんで、胃👃や腸👃の働きを目覚めさせます。食べものを飲みこんで胃に送ると、おなかのなかで消化吸収されて、いろいろな成分がからだに送られて活動が活発になります。それによって、体温が上昇して、さらにからだの活力を高めます。



規則正しい食生活を続けると生活習慣病になりにくいからだをつくれます。



※ 生活習慣病: 食事や運動などの生活の習慣が間違っているときに起ってくる病気



中間テスト
が疲れたよ

皆さん、日々勉強を頑張っていますね。でも、なかなか点数に伸びづかなくて...と悩んでいる人はいませんか? 勉強の仕方が合っていない!? それは教科担任に相談を。👤は、別なアドバイスも!

授業がよくわかるために必要なのは... 脳を活発に動かすことです。



脳を活発に動かすために欠かせないもの、それは...

ブドウ糖

ブドウ糖
Glucose

「ブドウ糖」は、ごはんなどに多く含まれている炭水化物が体内で分解されることによりつくられます。🧠脳は、このブドウ糖だけをエネルギー源としているのです。



🧠脳は寝ている間も休みなく働いているので、朝にはエネルギー不足になっている状態です。

つまり、しっかり朝・昼・夜の食事を摂らないと、いくら勉強しても頭に入らない(残らない)と言うことになりますよ。そして、主食(ごはん、パン)がなければ🧠脳はフル稼働しないのです!!

朝食をとらないと、体調はどうなる?

「よくある」「ときどきある」症状順項目(%)

	よくある	ときどきある	合計
イライラする	16.9	29.8	46.7
頭がいたくなりやすい	10.4	24.0	34.4
だるくなりやすい	8.7	25.7	34.4
夜よく眠れない	13.7	24.5	38.2
かぜをひきやすい	6.4	23.6	30.0
心配ごとがある	11.3	23.9	35.2
元気がでない	3.9	23.5	27.4
食事をおいしく食べられない	1.9	22.8	24.7
足が重い感じがする	5.6	16.9	22.5
手足がしびれる感じがする	5.0	14.1	19.1
心臓がときどきしやすい	5.3	13.9	19.2
胃の調子がおかしい	1.9	14.8	16.7
めまいしやすい	4.0	12.0	16.0
下痢しやすい	3.2	12.8	16.0
便秘しやすい	2.9	9.7	12.6
足がはれぼったい	1.9	5.2	7.1

左の表は、子ども達に体調についてたずねて合計したものです。(参考資料) 朝食を摂らないとイライラしたり、頭痛が痛くなりやすいということがわかります。その他にもからだ(体調)と心(気持ち)にいろいろな悪影響が出てくるようです。

このことから、朝食は心にもからだにもとても大事なことです!! だと理解できますね。👤



早寝早起き朝ごはん

「NHKスペシャル 知っていますか 子どもたちの食卓」日本放送協会 2000年