

☀朝食を食べよう☀

毎年、2回ずつ朝食について見直そう週間運動を行っています。その際に、どれくらいの人が朝食を食べてきているかを調査しています。その結果は、昨年度の7月が74.4%、11月は73.4%でした。

福島県全体では96.4%の人が朝食を食べているという結果が出ています。これを見ると、石川高校のみなさんは朝食を食べてきている人がかなり少ないですね。特に学年が上がるにつれて朝食を食べてくる人が少なくなっているようです。

なぜ朝食が大切な？

1日のリズムをつくる

朝食を食べるためには、朝少し早く起きなくてはなりません。1日のスタートとなる朝はリズムを作るのにとってもよいのです。

丈夫な体をつくる

1日の活動と体をつくるためにはたくさんの栄養素を必要とします。そのためには、1日3食とらないと必要な栄養素は不足がちになってしまいます。

体温を上昇させる

食事をとると体が温まります。起きたばかりの状態は体温が低くなっていて、食事をとらないでいると、体温がなかなか上がらず、体がだるい状態となります。

1日を過ごすための大事なエネルギー源

ダイエットにも効果的

食事の回数が減り、間隔があくと、体はいざという時のためにエネルギーをたくわえておこうとします。このため、脂肪がつきやすくなります。また、朝食でとったエネルギーは、夕食でとるエネルギーよりも消費されやすくなっています。

お通じがよくなる

人間の体は食事をすると消化器系が刺激され、トイレに行きやすい状態となります。

仕事も勉強もはかどる

脳のエネルギーを補充する

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。しかも、脳はブドウ糖を大量に消費するため、きちんと3食とらないと脳はエネルギー不足の状態となり、頭がボーっとしてしまいます。

朝ごはん、何を食べるといい？

主食

ごはん、パン、シリアル、うどん、餅など

たまご、牛乳、チーズ、ヨーグルト、豆腐、納豆、きなこ、ハム、ソーセージなどの肉類、ツナなどの魚介類

たんぱく質

ほうれん草やにんじん等の緑黄色野菜、白菜や大根などの淡色野菜、イチゴ、バナナ、リンゴ、みかんなどの果物、きのこ、海藻類、焼のりなどの乾物

ビタミン、ミネラル

朝食を食べるための工夫

少量ずつはじめる

いままで食べる習慣がなかった人が急に普通の量を食えると腹痛がおきたり気持ちが悪くなったりすることがあります。まずは、牛乳やヨーグルト、スープや野菜ジュースなど胃にやさしいものからはじめましょう。

食べやすいものを選ぶ

食べる習慣をつけたくても時間がない時もありますよね。そんな時は、簡単に食べられるおにぎりやパン、果物やチーズ、牛乳などを準備しておく時間がかからないので簡単です。

自分で作ってみる

ゆとりを持って起きられるようになったら、自分で何品かつくってみましょう。朝は無理という人は、前日に作っておいて、朝食食べるというのでもいいと思います。