



毎月19日は食育の日です!

# ♪つばめ 食育だより♪

平成24年8月19日号 NO-3

空を見上げると、薄い雲の小さな塊が天高く散らばっています。まだ暑い日が続きますが、秋はもうすぐですね。弥彦山も真夏の様相から、優美な秋の姿への準備をしています。夏の疲れが出やすいのもこの頃です。まずは朝食をしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。



「いつみても 優美な姿 弥彦山」  
～つばめっ子かるたより～

## 朝食をしっかりとって元気な一日をスタート!

朝食は胃袋を満たすためだけじゃありません。もっと大切な役割があるんです。

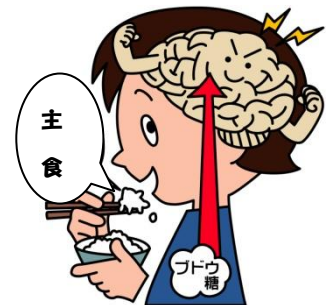


朝食を抜いて学校や職場に行くと、なんとなくイライラしたり、集中力がなくて、勉強や仕事がかどらないことはありませんか?

これは脳のエネルギーが不足していることが原因です。脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができません。空腹の状態で起きた朝の脳は、エネルギー欠乏状態…。朝にしっかりごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。

## 朝食を食べると

朝食を食べると胃腸が活発に動き出します。その効果で眠っていたからだ動きだし、睡眠中に低下した体温を上げてくれます。体温を高く維持するために体内のエネルギーが消費されるので、体温が高くなることは「基礎代謝」が上がることにつながります。基礎代謝を上げることは、燃えやすいからだになることなので、朝食を食べることは太りにくい体質をつくることになります。



## 朝食をバランスよく食べてますます元気に!



バランスよく食べよう!

主食のごはんやパン、主菜の魚・肉・卵・大豆製品、副菜の野菜がそろった朝食をとると、効果的にエネルギーになり体温を上げ、脳を目覚めさせてくれます。栄養素はそれぞれ助け合いながら私たちの体を支え、元気を与えてくれます。忙しい朝ですが、ごはんやパンだけではなく、魚・肉・卵・大豆製品や野菜のおかずもそろえて食べましょう。