

5月の食育目標 「朝食を食べよう」

○朝食を毎日食べるとどんな良いことがあるでしょう？

バランスのよい栄養素・食品摂取量につながる！

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して、たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンB₁、ビタミンB₂などの栄養素のや、穀類、野菜類、卵類などの食品の摂取量が多いです。



良好な生活リズムにつながる！

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して、早寝、早起きの人や睡眠の質が良い人が多いこと、不眠傾向が少ないです。朝ごはんを食べることは、早寝早起きにもつながっています！



心の健康につながる！

朝食を毎日食べる人は、ストレスを感じていない人が多かったり、「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく心の状態を良好に保てたり、家族や友人について「大切だ」「一緒にいて楽しい」などと肯定する気持ちが強いです。

朝ごはんて

毎日元気！



○早寝早起き朝ごはんクイズ

Q 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない？

A

人は必要な睡眠を毎日とる必要があり、あらかじめまとめてとっておくことはできません。また、週末の朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型化し、翌週前半の「時差ぼけ」状態を引き起こします。そのため授業に集中できなかったり、肥満や病気のリスクが高くなったりします。規則正しい生活を心がけましょう。

Q 朝食を抜くとやせられる？

A

朝食を抜くと体温が上がりきれずにカロリー消費量が減りやせにくい身体になるだけでなく、物事に集中できなくなるなど様々な不調の原因になります。栄養バランスのとれた朝食を毎日食べる習慣をつけることが大切です。

Q 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる？

A

スマートフォンやゲーム機などのデジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトという青くて強い光が多く含まれているものもあります。強い光を夜に浴びると睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、体内時計のリズムが後ろにずれ、なかなか眠れなくなったりします。