

## すごいぞ！ 朝ごはんパワー

### 〇×クイズに挑戦！ 気になる朝ごはんのウワサ

「時間がない！」「食欲がない…」と朝ごはんを食べずに登校していませんか？「食べた方がいいとは分かっているけど…」という人も、朝ごはんパワーをもう一度おさらいして“毎日朝ごはん”を習慣にしましょう！



### ① 朝ごはんを抜くとダイエットになる

**×** 朝ごはんを食べないと、体温が上がられません。体温が低いと体の代謝が悪くなり、脂肪が燃えにくくなってしまいますので、ダイエットには逆効果です。



### ② 朝ごはんを食べなくても、国にたくさん食べればOK

**×** 寝ている間も脳は活動しているので、朝になるとエネルギー切れに…。午前中から元気に過ごすためにも、燃料となる栄養を朝ごはんでも補給しましょう。



### ③ 朝ごはんを食べることと学力には関係がある

**○** 中学3年生に行った国語のテストで、朝ごはんを毎日食べている人の平均正答率は約75%、全く食べていない人は約61%でした。他の教科でも朝ごはんを食べる人のほうが良い結果だそうです。



### ④ 朝ごはんはドリンクやゼリーで十分

**×** ただ栄養が摂れればいわけではありません。朝ごはんをしっかりかんで食べると、脳の働きが活発になります。また、内臓が目覚めるきっかけにもなり、排便へとつながります。



### ⑤ 朝ごはんを抜くとイライラしやすくなる

**○** 朝ごはんを毎日食べる人とほとんど食べない人で「イライラしやすい」と答えた割合を比べると、食べない人が約2倍も高い結果に。エネルギー不足だと心の健康にもよくないのです。



### 今日からはじめよう！ 毎日朝ごはん

#### Step 1

まずは食べる習慣づくり

#### Step 2

+1で栄養バランスアップ

#### Step 3

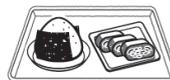
栄養も満足感もばっちり



**脳と体のエネルギー源 ブドウ糖**  
ごはん・パンなどの主食には、脳のエネルギー源となるブドウ糖がたくさん。体温も上げてくれるので、朝から活動的に過ごせます。おにぎり1個でも、何か食べることから始めましょう。



**体をつくるもと タンパク質**  
主食を食べる習慣ができたなら、もう一品追加してみましょう。おすすめは、納豆や卵、乳製品、冷奴など。私たちの血液や、肉、骨のもとになるタンパク質を多く含みます。



**免疫力アップ ビタミン・ミネラル**  
さらにもう一品増やせば、栄養バランスも満足感も上がります。ビタミンやミネラルを含む野菜・果物をプラスしてみましょう。カゼやウイルスに負けない体をつくってくれますよ。



### 病気があったら健康じゃない？

健康って病気がないこと？それは少し違います。健康には、体の健康、心の健康、そして社会的な健康と、いろいろな面があります。この3つのバランスはとても大切。

例えば、病気や障害があるためにできないことがあっても、できることを精一杯やって、楽しめている人は健康ですね。そうして周りの人といろいろな関わりを持っていたら、それは社会的にも健康だということです。健康診断が始まっています。もし病気が見つかったら、何もなくても、「健康って何？」と考えるきっかけになればいいなと思います。



### 保健室から

「今日の、あなたの調子はどうですか？」

新年度になって、クラス替えや勉強、1年生はオリエンテーション合宿、2、3年生は遠足、たくさんの新しい経験をしてあっという間の4月だったと思います。いろんなことを吸収して、楽しい反面、ノンストップで頑張ってきた心と体は少々疲れてくる頃でもあります。今日のあなたの調子はどうですか？体だけでなく、心も変化がないかみてあげてください。何事もバランスが大事。時々、ゆっくりする時間を作ったり、自分の好きなことをしたりと気分転換をして、これからも楽しい学校生活を送ってください。心身の調子が悪いと感じた人は保健室に来てください。