

# 食育だより

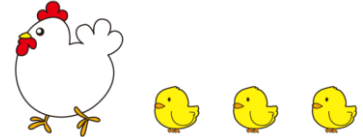


令和6年度 第2号  
柏市立南部中学校  
栄養士 阿部

新緑のまぶしい季節となりました。新年度が始まって約1ヵ月、新しい環境に慣れてきたこの時期は、疲れもたまり体調を崩しやすくなります。規則正しい生活とバランスのとれた食事・しっかり休養をとって身体を労わりましょう。



## 毎日食べよう朝ごはん



朝ごはんを毎日食べていますか？朝はどこのご家庭も忙しいものですが、朝ごはんには大切な役割があります。昨年度実施した「朝食欠食状況調査」では、「朝食を必ず毎日食べる」と回答した割合が69.4%でした。30%の生徒が「朝食を食べないことがある、ほとんど食べない」という現状がありました。朝食は1日を元気にスタートするために必要な食事です。

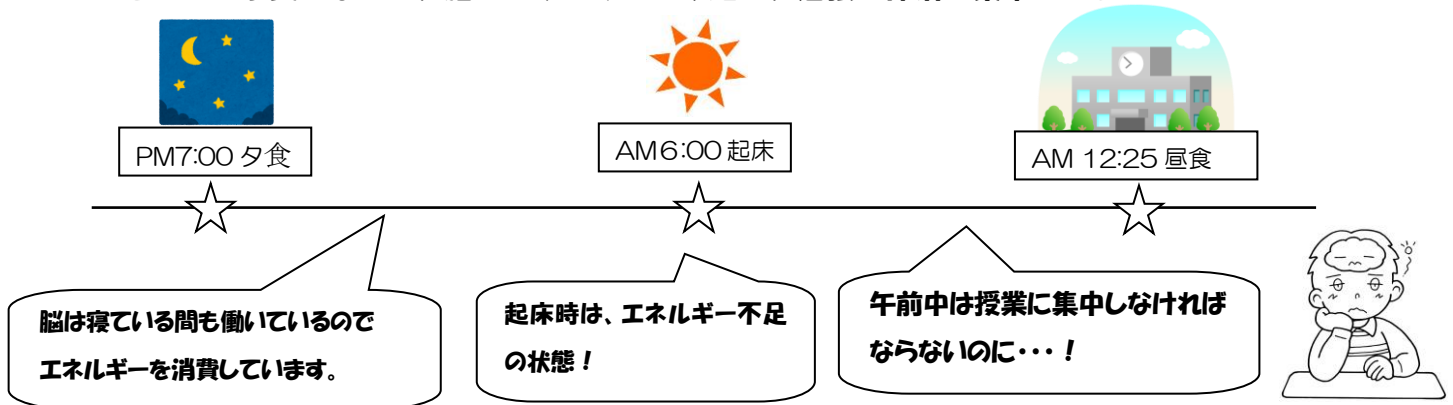
**朝ごはんを抜くと、**

**脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力の低下に繋がります。**

朝食を抜くと集中力が出なくて、勉強がはかどらなかった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。

### 脳のエネルギーはブドウ糖！

脳のエネルギーは主にブドウ糖の働きによるものですが、ブドウ糖は体内に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。朝起きたばかりの脳はエネルギー不足の状態…。朝ごはんをしっかりと食べないと、脳のエネルギーが不足し、**勉強や部活に集中できません！**

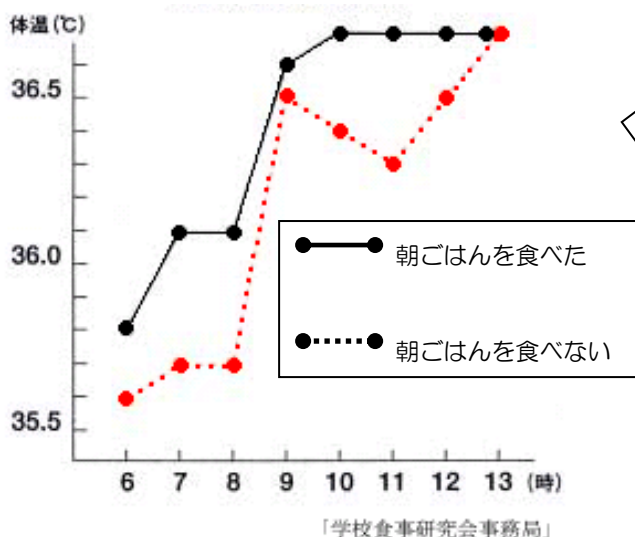


## 朝ごはんはパン派？ ごはん派？

不足したエネルギーを補うためにおすすめは、お米を食べる「ごはん食」です。お米は、ゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値を上げて長時間維持します。脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源です。

**1日を元気にスタートさせるために、朝ごはんをしっかりと食べましょう！**

## 体温の変化は？



このグラフは、朝ごはんと体温の関係を表したものです。

**朝ごはんを食べた人は、体温が上昇しお昼まで下がることはありません。**

しかし、**食べなかった人は、一旦上昇するものの途中で下がっています。**

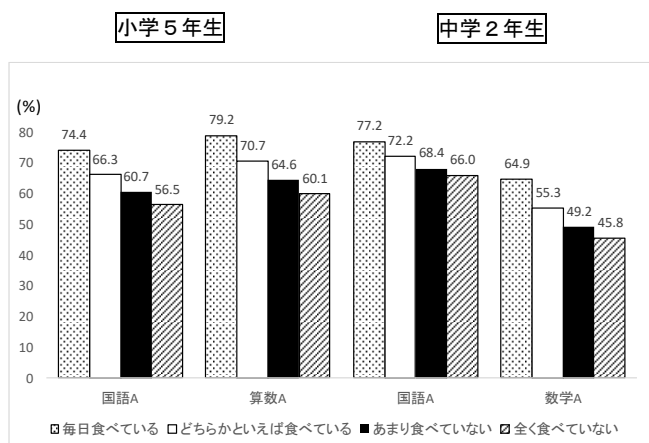
体温が下がる9～12時は、普段は学校で授業を受けている時間帯です。

これでは集中力が欠けてしまい、勉強は身につけにくくなります。

## 朝食の学力の関係

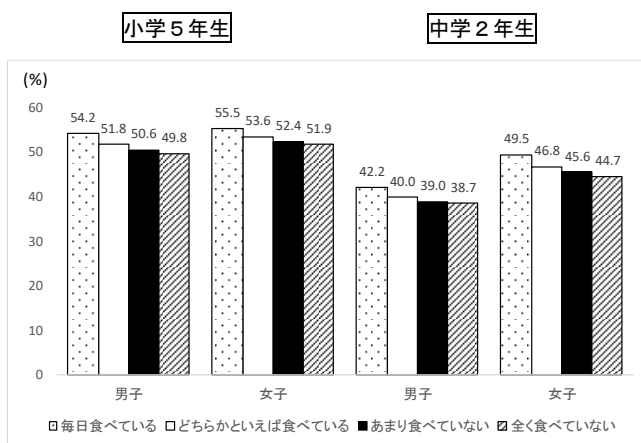
朝食を毎日食べている方が**学力調査の平均正答率や体力合計点が高い傾向**にあります。

### 学力調査の平均回答率



出典：平成28年度全国学力・学習状況調査

### 体力合計点



出典：スポーツ庁平成27年度全国体力・運動習慣等調査

**朝食を食べることにより、エネルギーが補給され、学習意欲や集中力がアップします！**

## ブドウ糖を効率的にエネルギーに換えるビタミンB群

脳のエネルギー源となるブドウ糖を効率よくエネルギーに換えるためには、

「ビタミンB1・B2・B6」など、さまざまな「**ビタミンB群**」によるサポートが必要になります。「**ビタミンB群**」が足りないと、脳がエネルギー切れを起こしてしまいます。

### ビタミンB群を多く含む主な食品

- ・ビタミンB1 「豚肉」「豆類」など
- ・ビタミンB2 「卵」「鮭」など
- ・ビタミンB6 「バナナ」「ナッツ」「魚介類」など

「**ビタミンB群**」は数種類を組み合わせると摂りましょう。

