

ほけん通信。

香取市立小見川中学校 発行

いいことたくさん、「朝食」をとろう！

指導／早稲田大学 先進理工学部 教授 柴田 重信 先生

脳や体は、夜眠っている間もエネルギーを消費して活動が続けているので、朝起きる頃にはエネルギー切れの状態になっています。朝食をとると、体の中に備わっている体内時計が整い、脳の動きや臓器の動きが活発になり、体温が上がって、1日を元気に過ごすことができるなど、良い効果がたくさんあります。早寝早起きをして、朝食をとる時間を確保し、毎日欠かさず食べるようにしましょう。

朝食をとると



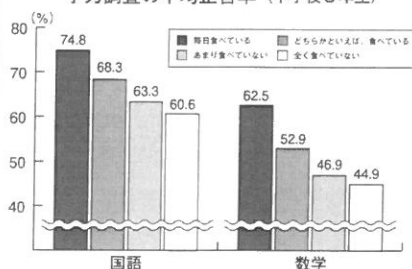
- ・体温が上がリ、体が目覚める
- ・朝の排便を促す
- ・勉強に集中できる
- ・運動で力を発揮できる
- ・生活習慣が整い、元気に過ごすことができる

朝食をとらないと



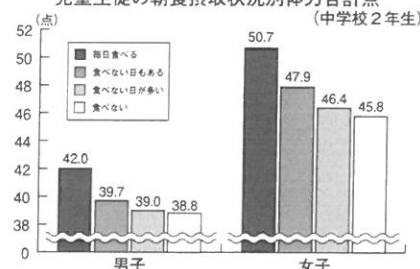
- ・体温が上がらず、体がだるさを感じる
- ・朝の排便を逃し、腹痛の原因となる
- ・ブドウ糖が補給されず、脳の働きが鈍くなる
- ・脂肪をため込みやすい体になる
- ・活動時間が後ろにずれ、夜型の生活習慣になる

学力調査の平均正答率（中学校3年生）



出典：文部科学省「平成31年度（令和元年）全国学力・学習状況調査」より

児童生徒の朝食摂取状況別体力合計点（中学校2年生）



出典：スポーツ庁「令和元年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」より

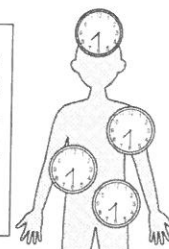
朝食をとる人は、とらない人よりも学力・体力が高い結果となっています。

この面のみ複写して生徒に配布できますので、学校名を入れてご利用ください。また、保護者に配布する目的に限り、出典を明示し、この面をスキャンしてホームページまたはメールで配信することができます。

食事と体内時計の深い関わり

脳時計

脳の視床下部にあり、生体リズムを刻み、目から入る朝の光によってリセットされる



末梢時計

全身の臓器にあり、光に反応せず、朝の食事や運動によって調節される

私たちの体には、2種類の体内時計があり、朝起きて日の光を浴び、朝食をとることで体内時計が整い、脳や体が目覚め、活動的になります。

私たちの体内時計は約24.5時間の周期で「夜になると眠り、朝になると目覚める」というリズムを刻んでいます。1日が24時間よりも少し長いので、その調節が必要になります。この調節を担うのが、「朝の光」と「朝食」です。

体内時計を乱さない食事方法



「夜の光」や「遅い時間の食事」が、体内時計を遅らせていることもわかってきました。部活動や塾で帰宅が遅い場合は、軽めの食事を2回に分けてとる「分食」や、おにぎりなどを「間食」にしてエネルギーを補給し、夜は腹八分目の食事にするなどの工夫で、体内時計を乱さずに食事をとることができます。

朝食を食べるために

・自分で選んでみよう



・早寝早起きを心がけよう



朝食は、脳や体を元気にするだけではなく、1日のリズムをつくって生活習慣を整える効果もあります。



弊社のインターネットサービス「SeDoc」の「保健室」内で、このページのデータがダウンロードできます。