



早寝・早起き・朝ごはん
生活リズムを整えよう!

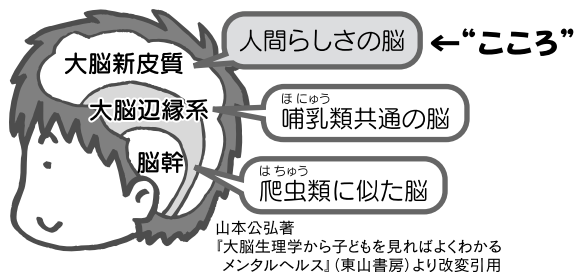
眠っている間に
成長ホルモンが
できます。



運動によってカルシウムが
骨につきやすくなります。



「おいしい」と思うことが
“こころ”をはぐぐみます



山本公弘著
「大脳生理学から子どもを見ればよくわかる
メンタルヘルス」(東山書房)より改変引用

近ごろ、朝ごはんを欠食する人が増え、問題視されています。とくに20歳代の男性はほぼ3人に1人が欠食という最悪の調査結果が出ていて、小学生(5年生で10人に1人くらい)や中学生(2年生で5人に1人くらい)の現状も放置はできません。

朝食を欠食する理由として、「時間が無い」「食欲がない」の2つが断然多く、この背景には、夜型の生活、遅い時間に何かを食べるといったリズムの悪循環があるようです。

そもそも、朝ごはんの英語「break fast」は「絶食(fast)を止める(break)」という意味で、朝ごはんを食べないと絶食状態を続けることになりま。

体を自動車に例えると、ガソリン(エネルギー源のごはんやパン

専門家に聞く

朝食は脳へのエネルギー補給



あらかわよしひと
荒川義人さん

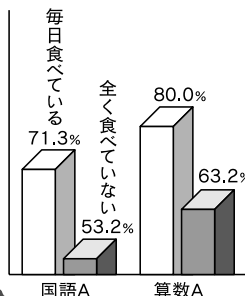
農学博士、天使大学看護栄養学部栄養学科長・教授。5年ほど前から、市内の小中学校で「食べることの大切さ」について講演。

など)や潤滑油(ビタミン、ミネラルを含む野菜、果物など)が不足し、快適に走れる状態ではありません。体調が狂う原因となります。

体の中でも脳を健全な状態に保つことは効果的な学習、豊かな心をはぐくむことにつながります。朝からガソリン、潤滑油をしっかりと補うこと、しかも「おいしい」という実感をもって食べることで、脳の中でも「人間らしい脳」の発達を促すといわれ、注目されています。

早寝、早起き、そして朝ごはんをおいしく食べて、体の健康はもとより、豊かな心をはぐくみ、さらに成績アップも実現していただくことを期待します!

朝食の摂取状況と学力調査の
平均正答率(小学6年生)



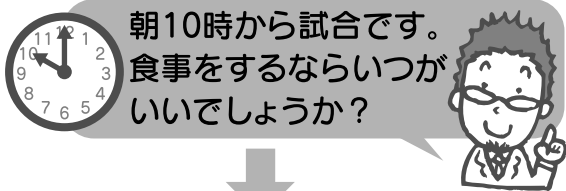
文部科学省「平成21年度
全国学力・学習状況調査」より

ヘンパン、僕は毎日朝ごはん食べているよ



そのわりに
にや〜





- 普通の食事なら 3時間前
 - すぐにおなかが空きそうなおにぎり、うどんなど 2時間前
 - エネルギーゼリーなら1時間前
 - スポーツドリンクなら 45分前
- 試合前45分を切ったら水以外飲まないこと!

資料提供/㈱ウェルネスプランニング札幌



三大栄養素という言葉があります。たんぱく質、脂質、糖質のことで、たんぱく質は体をつくる栄養素、脂質と糖質は力になる栄養素です。では、スポーツをする上で最も必要な栄養素とは何でしょう？ スポーツ用品店ではプロテイン(たんぱく質)が売っていて、飲むと「強くなりそう」なので、たんぱく質と答える方がいるかもしれませんが、確かに、スポーツに必要な体(筋肉)の材料

スポーツに欠かせない朝ごはん

専門家に聞く



こまつぶたか
小松信隆さん

管理栄養士、健康運動指導士、日本糖尿病療養指導士、病態栄養専門士の資格をもち、平成21年からコンサドーレ札幌の管理栄養士も務める。(株)ウェルネスプランニング札幌 代表取締役。

はたんぱく質です。ところが、たんぱく質は力にはなりません。つまり、たんぱく質をエネルギーにして走れることは通常ありません。トレーニングやゲーム前に必要なのは、力になる栄養素である脂質や糖質です。さらに脂質は、糖質が無ければエネルギーになりません。

結局は、糖質が無ければ走ることができないのです。朝ごはんを食べずにスポーツをすることは、ガソリンを入れない車でドライブに出かけるようなものです。先に「たんぱく質をエネルギーにして走ることが通常はありません」と書きましたが、ヒトはガス欠になるとたんぱく質をエネルギーにします。たんぱく質はエネルギー源として貯められていない栄養素なので、内臓や筋肉を分解してエネルギーを作ってしまう。つまり、朝ごはんは糖質を補給しなければ、せっかく作った体(筋肉)を壊してしまうのです。

また、ヒトは朝ごはんを食べた瞬間にエネルギーを作ることにはできません。食べ物から食道、胃、十二指腸、小腸と進み、小腸から吸収されて肝臓に行き、全身の筋肉に運ばれなければエネルギーになりません。食べてからエネルギーになるには時間がかかるのです。「早寝、早起き、朝ごはん」がスポーツをするためには必須なんです。