

# ～ 水しぶき知っとく情報 ～



かつばの知恵袋

## 『朝食について』について

### ～ 朝ごはんを食べましょう!! ～

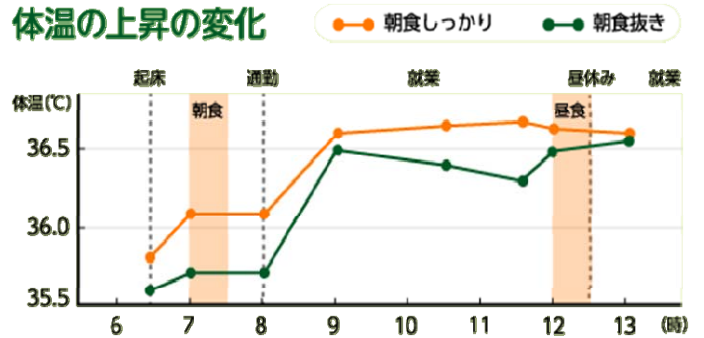
#### ◆朝食を食べると、1日元気に過ごせるよ！

人の体は、寝ている間にもエネルギーを消費します。朝食は、寝ている間に使われたエネルギーを補給するのにとっても大切。さらに、朝食を食べると、睡眠中に下がった体温を上昇させるから、すっきりと目覚めて、体の調子がよくなります。

朝食を抜いてしまうと体はエネルギーが足りないままで、脳が半分眠ってしまった状態のままなんだよ。



#### 体温の上昇の変化



#### 🍷 朝食を抜く児童生徒が増えているよ

朝食について「週間に2～3日食べないことがある」、「週間に4～5日食べないことがことがある」「ほとんど食べない」と回答した場合

	平成7年	→	平成17年
小学生(5年生)	13.3%		14.7%
中学生(2年生)	18.9%		19.5%

[理由] 時間がないから:40.3% 食欲がないから:40.4%



朝食をとると、いいことがたくさんあるのに、もったいないね。

独立行政法人日本スポーツ振興センター「児童生徒の食生活等実態調査」

#### ●朝ごはんを食べた子どものほうが学習成績がよい

・朝食を食べないと脳の働きがわるくなり、記憶力や集中力が低下するといわれています。

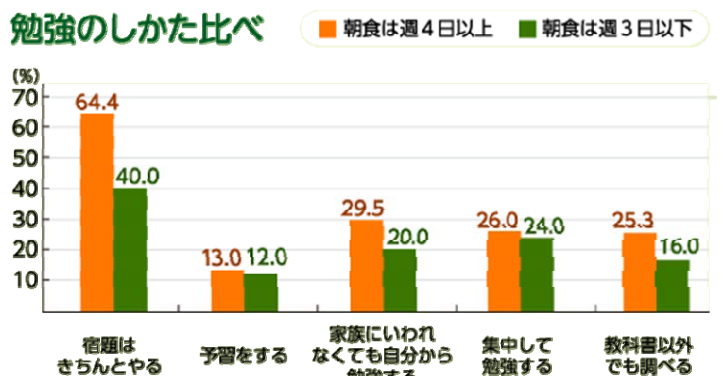
#### ●「早寝！早起き！朝ご飯！」

・「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をつけることがとても大切！  
早く寝ることで、体や胃腸を休め、成長ホルモンを活性化し、身体的な成長も望めます。

#### ◆体が元気になって、集中力もアップ！

朝食を食べると、脳のエネルギーのもとになる「ブドウ糖」を補給できます。横のグラフを見ると朝食を週4回以上食べている人は、食べない人に比べて、勉強がはかどっていることがわかります。

#### 勉強のしかた比べ



朝ごはん実行委員会調べ(平成12年12月) 回答者: 中学3年生171人



感謝をこめていただきます！

