

# 朝ご飯を食べよう

「朝ごはんを食べましょう」一よく耳にする言葉です。では、なぜ、朝ごはんを食べる必要があるのでしょうか。朝ごはんを食べることによるメリットはたくさんあります。

## 1 体が目覚める

体温は睡眠中にどんどん下がり、明け方、最も低くなります。体温が低いと、身体の動きは鈍く、眠くなります。朝ごはんを食べることにより、体温が適正に上がり、体が目覚めます。

## 2 頭が目覚める

頭を働かせるためのエネルギー源は炭水化物です。その炭水化物は、夜にたくさん摂取しても、それを蓄積しておくタンクがに限りがあるため、翌朝の分まで貯めておくことはできません。つまり、朝ごはんを食べないと、頭はエネルギー源が不足している状態となります。それでは頭は目覚めません。朝ごはんを食べ、頭が目覚めることは、あらゆる身体の動きの目覚めともなります。



## 3 身体の動きを活発にする

体温が上がって体が目覚め、エネルギー源を得て頭が目覚めれば、身体は活発な動きをします。逆に、どちらか一方でもなければ、身体活動は不安定なものとなります。例えば、みんなが元気に遊んでいるのに、一人でボーっとしてしまったり、楽しくなかったりします。朝ごはんはみんなで元気に楽しく過ごすための要といえます。



## 4 便秘を予防する

人間の身体は、空の胃の中にものが入ると、腸が動き出し、便意が起きやすくなっています。また、朝ごはんを食べず、昼や夜にまとめてごはんを食べると、

胃腸が疲れてしまい、動きが悪くなり、便秘の原因ともなります。お腹がすっきりしないのは嫌なものです。朝ごはんを食べ、すっきり習慣をつけましょう。



## 5 肥満を予防する











朝ごはんを食べず、昼や夜だけ、ごはんを食べると、胃が空の状態が長く続き、身体が飢餓状態と判断し、脂肪を貯めようとして、脂肪は、炭水化物やたんぱく質からも作られます。昼や夜だけのごはんだと、見た目に摂取する量は減りますが、それは、身体にとって悪い方向へ導いてしまうのです。肥満はあらゆる生活習慣病の素です。飢餓でないことを教えるためにも朝ごはんは大切です。



# 春が旬の食材を食べよう！

食べ物には、一番おいしく食べられる時期があります。この時期を「旬」といいます。旬の食べ物は、新鮮で栄養がたっぷり含まれていて、市場によく出まわるため、安価で手に入ります。まだまだ春が旬のお野菜のおいしい時期です。ご家庭でもぜひ旬の味覚をたくさん味わってください！



	アスパラガス	名前の由来は豊富に含まれるアスパラギン酸から。アスパラギン酸は血圧を下げ、免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。
	新じゃが	皮が薄く全体に張りがあるものがおすすめです。水分が多く保存がきかないので早めに食べましょう。
	新玉ねぎ	肉厚でやわらかく、甘みがありみずみずしいのが特徴です。若いたまねぎは風味が薄れやすく保存もきかないので早めに食べましょう。
	新にんじん	やわらかくて甘い新人参はこの時期にしか味わえないおいしさです。皮の部分に多くのβカロチンが含まれているので出来るだけ薄くむきましょう。
	たけのこ	植物繊維が豊富なので便秘予防・肥満防止の効果があります。時間が経つとえぐみが増すのであく抜きが必要となります。
	にら	香りが強く古代は薬草として使われていました。買うときは緑が濃く葉が肉厚で幅が広いもの、葉がまっすぐに勢いよく伸びたものを選びましょう。
	春キャベツ	みずみずしくやわらかく、ビタミンCが豊富。ふわっとしていて丸みのあるものがおいしい。
	いわし	DNAやEPAが特に豊富で、生活習慣病を予防し、頭の働きをよくします。身に比べ頭が小さく見え、腹太りしたものが美味しいです。
	わかさぎ	骨ごと食べるのでカルシウム・鉄・リン・ミネラルなどの補給源になります。
	あさり	血液をさらさらにし、貧血予防の効果があります。