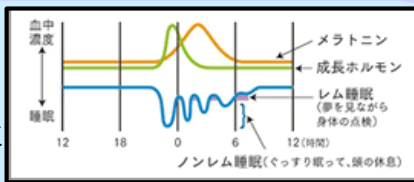


8月 早寝 早起き 朝ごはん

しっかりと寝て、朝ごはんを食べて毎日元気に過ごそう！

睡眠の効果

睡眠には心身のつかれを回復させる働きや、脳(のう)や体を成長させる働きがあります。脳には知識の工場があり、睡眠中に活性化し、昼間に経験したことを何度も再生して確かめ、知識としてたくわえています。この働きを助け、子どもの成長に欠かせない脳内物質である**メラトニン**は夜暗くなると活発に分泌(ぶんびつ)されます。また脳や骨(ほね)、筋肉(きんにく)の成長を助ける**成長ホルモン**は寝入(ねい)つてすぐの深い睡眠の時間に活発に分泌されます。反対に、眠る時間がおそくなると、これらのホルモンはあまり分泌されません。午後9時ごろにはねむるようにしましょう。



メラトニンは暗くなるとからだから出てきて、体温を下げて眠りを誘ってくれます。つまり、部屋の中を暗くすると寝つきがよくなり、よくねむれますよ。

日光を浴びる効果

朝、日光を浴びると、脳内ホルモンである**セロトニン**が活発に分泌されます。その結果、頭がスッキリと目覚めて、集中力も高まります。また、副交感神経(休んでいる時、リラックスしている時、眠っている時にはたらく)から交感神経(活動している時、緊張(きんちよう)している時、ストレスを感じている時にはたらく)に切りかわって、活動に適した体になります。

セロトニンは朝起きると分泌され始めます。太陽の光を浴びて体を動かすことや、朝ごはんをしっかりと飲んで食べることで、セロトニンの分泌が増加します

一方、陽が沈(しず)むと睡眠を促(うなが)すホルモンであるメラトニンが合成されます。このメラトニンは、セロトニンを材料にしているので、昼にセロトニンの分泌を増やすことが大切です。

このように昼に日光を浴びて、活動を行うことにより、夜にはメラトニンがたくさん合成され、よく眠ることができるようになります。

朝食の効果

朝ごはんを食べると、図1のピンク色の線のように、すぐに体温が上がり始め、午前中から体温が上がった状態が続きます。しかし、朝ごはんを食べないと、緑の線のように温度は家を出るまで低いままです。通学で体を動かすと少し上がりますが、午前中の授業の間にまた下がり、給食を食べるまで低い状態が続きます。朝ごはんを食べることで、体のなかで熱がつくられ元気が出るのに対し、朝ごはんを食べなかった場合は、眠くなったり、あくびが出たり、ケガをしたり、事故にあう確率も高くなると言われています。

また、しっかり朝ごはんを食べている子どもほど学力・運動能力が高いことがわかっています。みんなも朝ごはんをしっかりと食べましょう。

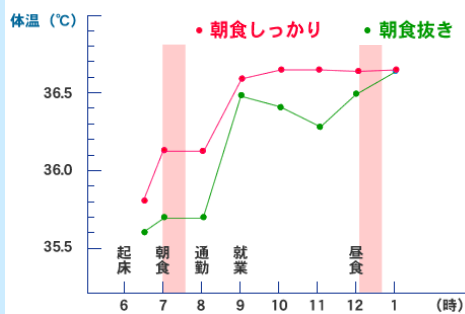
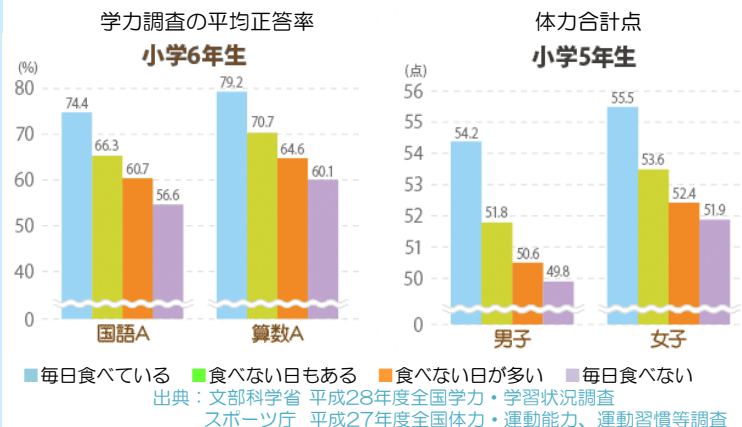


図1 朝食と体温の関係

出典：「ジュニアのためのスポーツ栄養学」早稲田大学 鈴木正成



出典：文部科学省 平成28年度全国学力・学習状況調査
スポーツ庁 平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

とうもろこしは夏が旬！

とうもろこしは、米・小麦と合わせて「世界3大穀物」といわれます。野菜の中ではエネルギーが高めで糖質が主成分のため、エネルギーの補給源となります。ビタミンB群を豊富にふくみ、ビタミンEやカリウム、マグネシウムなどをバランスよくふくむ栄養価の高い野菜です。

ビタミンB群

代謝ビタミンとよばれ、わたしたちが生きるために必要であるエネルギーをつくるのに使われます

マグネシウム

体の中にある約300種類以上の酵素(こうそ)の働きを助けたり、神経の伝達やエネルギー産生などに深く関わっています

カリウム

細胞(さいぼう)内に多くあり、細胞外にあるナトリウムとバランスを取りながら、細胞の状態を保ちます

ビタミンE

抗酸化(こうさんか)作用により、体内の脂質(しじつ)の酸化を防いで体を守る働きがあります。



豆知識

丈夫な骨をつくるのに大切なものは次のうちどれ？

- ①カルシウムをとる
- ②ビタミンDをとる
- ③日光に当たる
- ④運動をする

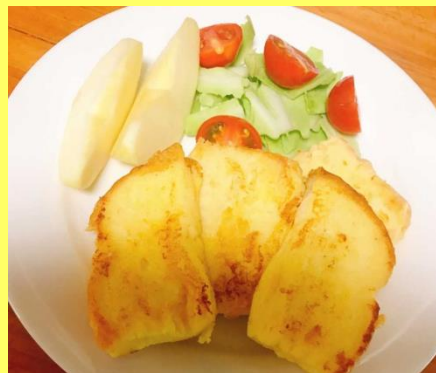


【解説】

- ①カルシウムは、骨(ほね)の主な材料となります。
- ②ビタミンDはカルシウムの吸収(きゆうしゅう)を促進(そくしん)します。
- ③カルシウムの吸収を高めるビタミンDは、日光中の紫外線(しがいせん)の刺激(しげき)で皮下で合成されます。
- ④運動をすることで、重力が刺激(しげき)となり骨の形成を高めます。

すべて大事です！たんぱく質などバランスよく食べることも大切！

朝ごはんつくってみよう！ フレンチトースト



- 【材料】2人分
- 食パン(6枚切り) 2枚
 - 卵 1個
 - 牛乳 120ml
 - さとう 大さじ1
 - バター 10g



果物や野菜添えよう！！

【作り方】

- ①食パンを4等分に切る
- ②卵、牛乳、砂糖を混ぜ合わせる
- ③②に食パンを10～15分浸す
- ④フライパンに火をつけ、バターを溶かし弱火でじっくり焼く
- ⑤片面が焼けたら、ひっくり返して焼く
- ⑥お皿に、果物や野菜と一緒に添える



炭水化物の食パン、たんぱく質のたまごが食べられるね♪
+サラダで栄養バッチリ♪
お母さん、お父さんと一緒に作ってみよう！