



もうすぐで楽しい夏休みが始まります。夏休みだからといって夜更かしをし、生活リズムが乱れると、体にも脳の活性にも悪影響を及ぼします。1日の生活リズムを整えるためには朝食がとても重要になってきます。そこで今回は朝食について考えましょう。

朝食は1日の大切なエネルギー源！

朝食を抜くと…

朝食には fast（断食）を break（打ち破る）という語源があるように、朝食を食べてこれから長い一日を活動するためのエンジンをかける必要があります。

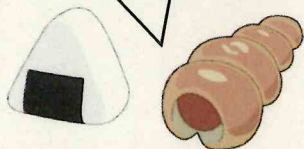


朝食を抜くと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減って痩せにくい体になります。

また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど心身の不調の原因になります。

どんな朝食がいの？

主食のみ△



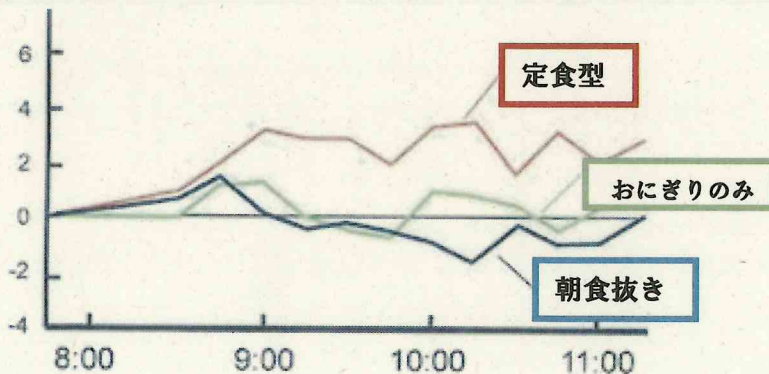
定食型○



パンやおにぎりなどの主食のみではなく、主食・主菜・副菜・汁物がそろった定食型の朝食を心がけましょう。

朝食と脳活動の関係

暗算作業量の変化 (1分)



樋口ら 日本臨床栄養学会雑誌 29: 35-43 .2007 より改編

朝食を食べて、暗算作業量がどのように変化したのかという研究があります。グラフをみると、定食型の朝食を食べることで作業量が上がっていることが分かります。また、朝食抜きとおにぎり（主食）のみでは、同じような結果になっています。つまり、**ブドウ糖**をとるだけでは脳が働かないのです。

なにか食べればいい、主食を食べたらいいということではなく、**おかずをしっかりと食べて脳細胞を活性化させることが学力向上へとつながるかもしれません。**