

【なぜ、朝食を食べることが大切なのでしょう？】



みなさんの中で今日の朝ごはんを食べてこなかった人はいますか？
「朝食を食べない子どもの体力は相対的に低い」と言われています。

朝食を食べないと身体は目覚めません。朝食には寝ている間に低下した体温を上昇させて身体をウォーミングアップさせる役割があります。特に脳はブドウ糖だけをエネルギー源にしているために、ご飯やパンなどの炭水化物を食べないときちんと脳が働いてくれないので、集中力ややる気がなくなり、じっと座っていられなかったり、身体がだるい、イライラする、あくびが出るといった症状が出てしまいます。

私たちの身体はいつ飢餓状態になってもいいように食べたものを脂肪として貯めておきます。そのために朝食を抜きにすると、身体は軽い飢餓状態になったと勘違いしてしまいます。そして昼食や夕食で摂ったエネルギーを脂肪に換えようとするので、逆に太りやすくなってしまふのです。

朝食は英語でブレイクファスト (Breakfast) といいますが、



飢餓の状態 (ファスト) を絶つ (ブレイク)

という意味があり、栄養やエネルギーの補給源として欠かせない食事です。

現在、若者を中心に朝ごはんを食べないという人が増えています。このような生活を続けていると体調や脳の働きに影響が出るばかりか、生活習慣病にもなりやすい体質になる心配もありますので、正しい朝食の習慣を身につけて、はつらつとした一日をスタートさせましょう。

