

新学期が始まって1か月が過ぎました。新しい学年、新しいクラスでの生活には慣れましたか。

暖かくなって過ごしやすくなる時季ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすいときでもあります。「疲れたな」と感じたら、早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。また、朝ごはんは1日の原動力です。早起きをして時間の余裕をつくり、エネルギーの源となる主食のごはんやパンに主菜と副菜をそろえ、しっかりと食べてから登校しましょう。



## 朝ごはんを食べて元気にすごそう!

### 脳のエネルギー源 = ブドウ糖

ごはんやパンのでんぷんは体内で分解されてブドウ糖になります。ブドウ糖は脳や体のエネルギー源ですが、体内に貯められる量が限られています。体は睡眠中もエネルギーを使うため、夕食で補給したブドウ糖も、朝にはなくなっています。毎日しっかり朝ごはんを食べてエネルギーを補給しましょう。

ブドウ糖が  
エネルギー源!



### 炭水化物と一緒にとりたいビタミンB1

炭水化物がエネルギーとして使われるためには、ビタミンB<sub>1</sub>が必要です。ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む大豆や豚肉も一緒に食べるようにしましょう。

### 朝ごはんを食べないと...

登校しても授業に集中できず、

★「疲れやすい」★「お腹がいたい」「気持ちが悪い」★「イライラする」など

朝ごはんを食べると...

**脳**

脳の栄養となり、授業に集中できます。



**体**

元気に運動ができます。集中力がつき、けがを防ぎます。



### 朝ごはんが食べたくなるポイント

- ☆夜更かしをしない
- ☆毎日決まった時間に食べる
- ☆少量でも食べる習慣を付ける
- ☆夜食を控える



## スポーツと牛乳

牛乳は栄養が豊富で、とくに成長期のみなさんにとって大切なカルシウムを効率よくとれる食品です。また牛乳はスポーツをした後に飲むと傷んだ筋肉のケアにも役立ちます。さらに「運動+牛乳」の習慣が夏の熱中症予防に役立つことも分かってきました。

### 成長期だけの特権!

骨の丈夫さを示す骨量(カルシウム量)は、成長期にどんどん増え、18歳ごろに最大になります。大人になってから骨量を増やすことは難しいといわれ、成長期の「カルシウム貯金」がとても大切です。



### 運動後の体のケアに!

激しい運動をした後は筋肉が傷んでいます。傷んだ部分をケアし、新しい筋肉をつくる時に牛乳に含まれる「たんぱく質」がとても効果的にはたらくといわれます。



### 暑さに負けない体づくりに!

血液量を増やして汗をかく能力を高め、筋力をアップして血液を送る力を高めると、暑さに強い体になれるそうです。今のうちから「運動+牛乳」の体づくりで夏の暑さに備えましょう。運動後30分以内に飲むのがよいとされています。



### もっと食生活に取り入れよう!

家でも食事やおやつなどに牛乳や乳製品を取り入れましょう。牛乳を飲むと乳脂肪で太るというイメージをもつ人もいますが、飲みすぎなければ太ることはなく、たんぱく質も含まれるので筋肉をつくるもとになります。

