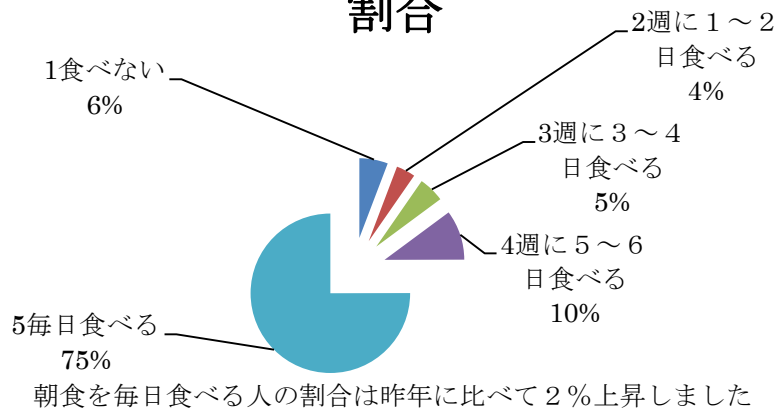


朝食を毎日食べよう

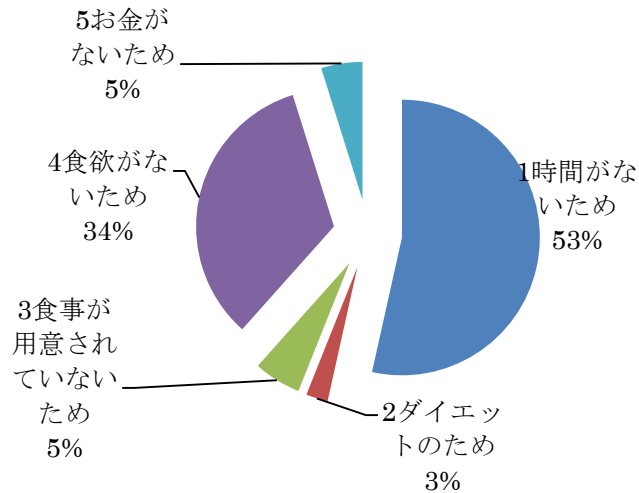
朝、時間がなくて食べられない。

つて言って朝食を食べない人が増えている！

全校生徒の朝食を食べている割合



朝食を毎日食べない理由



これから夏本番！

朝食を食べないとどうなるの？ (上記の図はH27年度学校総合アンケートの結果である)
運動部の人には熱中症になる可能性も。
頭がボーっとして集中力が低下し成績も低下する可能性が！！

○朝食は何を食べると言いの??

☆飲み物

牛乳・飲むヨーグルト・スープなど..

→タンパク質が含まれているため体温を上げる役割をする

☆食べ物

お米・パン・果物・サラダ・シリアルなど..

→炭水化物は脳のエネルギーを作り、脂質はエネルギー源になり

特にパンにマーガリンなどをつけるとたくさんのエネルギーが摂取できる

典拠 <http://beautyhealthy.web.fc2.com/tyousyoku.html>

(2年L組 原 里奈)

○朝食を食べなきゃ太る!?

女子の中で、ダイエットのために朝食を食べない人が多いけれどそれは逆効果である

→一日の食事の量が3回から2回に減ると1回あたりの食事で体が吸収する栄養素が増え、脂肪としてため込んでしまうため痩せにくくなる。1日の摂取カロリーをしっかりと計算し、3回に分けて取るようにしましょう。

筑波大学の芳賀先生によると...

1. 脳の栄養素はブドウ糖
2. 朝食抜きは血液内のブドウ糖濃度が低下
体調は頭痛・ぼんやり・収集力低下・イライラ身体が重い・だるい・筋活動力の低下・思考力記憶力の低下・成績低下
3. 血糖量が 50 mg/dl になるとめまい・失神
4. 朝食抜きの習慣化は
 - ① 発育不全、低体力者、痩せ形になりやすい (栄養不足)
 - ② 肥満者になりやすい
 タメ喰い、ドカ喰い、早喰い、間食、夜食に移行しやすく、過食から肥満者へ

朝食の大切さを友達や
家族と共有しよう

かしのいい間食の摂り方

皆さんの中には朝・昼・夜、毎食しっかり食べていても間食をする人がいると思います。そこで今回は無理に間食を我慢しないためのかしのいい間食の摂り方を紹介します。まず、本来間食というのはお菓子やデザートなどだけでなく飲み物も含みます。そして間食は単に「いけないもの」と考えられているのではなく、間食の内容と時間をしっかり考えれば一日のついでに足りない栄養を補うチャンスとなります。ですが間食で人気のある食品は手に入りやすい市販のお菓子が多いようです。これではカロリーや糖分、脂肪分を多く摂取してしまつたためあまりお勧めできません。では間食では何を気をつけなければならないのでしょうか。ここで紹介する気をつけなければならないことは四つあります。

①量

一日にとって良いとされる間食のカロリーは200キロカロリーです。これは一日の摂取カロリーの10パーセントに相当します。

②時間

食後の活動量が長いほどカロリーを消費するので午前中から午後四時ごろまでにとるようにしましょう。

④バランス

一日の栄養バランスを考え、その中で不足した栄養を含む食品を選びましょう。

以上4つのことを守りかしく楽しい間食をしましょう。

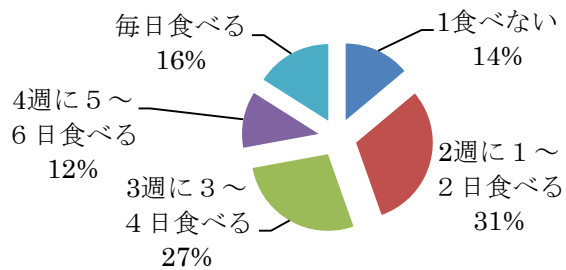
③素材

よく噛む必要のある食材を選び吸収率を下げましょう。

典拠

http://www.insatukenpo.or.jp/index2/hokensi/15nendo/9_1/sittoku.html
(二年S組 山崎美乃里)

間食を食べる人の割合



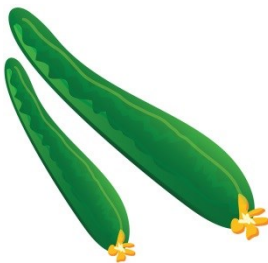
(上記の図はH27年度学校総合アンケートの結果である)



これからの季節におすすめのおいしい野菜たち！

《トマト》 リコピンの強い抗酸化作用はガン予防にも！！

中南米のアンデス高原が減産と言われるトマト。日本に入ってきたのは17世紀頃。ヨーロッパでは「トマトが赤になると医者も青くなる」ということわざがあるほど栄養がたっぷり。ビタミンCやビタミンAが多く血圧を下げるカリウム、ルチン、脂肪の代謝を助けるビタミンB6なども含まれている。



《きゅうり》 カリウムの効果でむくみの改善も！！

成分の95%は水分でビタミンCやカリウムが含まれています。カリウムには利尿作用があり、むくみやだるさの解消に効果があります。

《ピーマン》 熱に強いビタミンCがたっぷり！！

ピーマンは唐辛子の仲間で栄養価は抜群！！ビタミンCの含有量はトマトの4倍！カロテン、ビタミンE、カリウムなども多く含まれています。血液をさらさらにして血栓や血液凝固を防ぐため脳梗塞や心筋梗塞の予防にもなります。

2年R組 二本松綾乃

参考文献 高橋書店 板木利隆監修「からだにうれしい野菜の便利帳」