

# 保健室だより

平成26年4月発行  
大正大学 保健室

今月は、『朝食の大切さ』について特集します。

毎月19日は、「食育の日」です。食育とは、子供の頃から、食べることの大切さを知り健康で心豊かに自分らしい食生活を営む力を育てることです。まずは、朝ごはんを食べて1日を元気にスタートしましょう！

## 朝食の効果

ブドウ糖が、脳の活動を活発にします。

### ① 脳にエネルギー補給！

脳は睡眠中でも休みなく働いている為、朝目覚めた時には、夕食で得たエネルギーが消費されて、不足した状態になっています。そこで、朝ごはんを食べることで脳にエネルギーを補給する必要があります。

脳にエネルギーが補給されることにより**集中力・記憶力**が高まります。

### ② 体温が上昇！

朝食を食べることで、睡眠中に下がった体温が上昇して血流が良くなる為、身体が元気に動きだします。

### ③ 腸を刺激！

消化器系も活動を始めて腸が刺激され、便通が良くなります。



## 朝ごはんてこんなに差がつく！

朝食を食べる習慣がある人とない人では、勉強、仕事、スポーツ、さらにメンタル面でも大きな差がでます。

### 1. 朝食で勉強・仕事の集中力アップ！

朝食をきちんと食べる習慣がある学生ほどテストの正解率が高い傾向にあります。

### 2. 体力テストの結果も朝食がいい影響を与えています！

朝食は運動能力や体力アップにも効果を発揮します。

### 3. 朝食でイライラも解消！

朝食を食べる習慣がイライラを抑えることにも繋がります。朝食を食べて気持ちも心もリラックスしましょう。

### 4. 朝食はやる気の源！

勉強や仕事の成績を左右する「やる気」、何だかやる気が起こらない、そんな時は、まず朝食を食べることから始めてみましょう。



※ データ詳細は、「農林水産省 HP/めざましデータ BOX」をご覧ください。

## 朝ごはんが食べたくなるポイント

朝食を食べる習慣がない人の背景には「生活の夜型化」が関係しています。食事時間が不規則で就寝時間が遅く、夜食をお腹いっぱい食べるような生活を送ると、朝になっても起きられず、「朝食を食べる気になれない」というように、欠食理由とも繋がっています。食習慣とともに、生活習慣についても一度見直してみましょう！

- ◆ 夜更かしをしない
- ◆ 夜食を控える
- ◆ 毎日決まった時間に食卓につく



## こんな朝食になっていませんか？

朝食を食べている人の中には、その内容が「お菓子・インスタント食品」、「パン・ふりかけご飯」といった、**主食のみ**の食事になっている場合があります。朝から元気に活動する為にも簡単なもので良いので、卵や野菜料理等、「**主食や副菜**」を一緒にとるようにしましょう。

主食・副菜・主菜をそろえてバランス良く！



## 頭の働きが良くなる朝ごはんレシピ

### <納卵丼(なったまどん)>

調理時間  
5分以内



### 【材料(1人分)】

・ごはん	1杯
・納豆	1パック
・卵	1個
・プチトマト(半分に切る)	3粒
・長ネギ(斜め薄切り)	1/3本
・めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
・水	大さじ2

### 【作り方】

- ① 小鍋に長ネギとめんつゆ、水、プチトマトを加え、蓋をして中火で1分煮る。
- ② 納豆と溶き卵を加え、蓋をしてひと煮立ちさせて火を消し卵を半熟状に蒸らす。
- ③ ご飯を盛り付け、納豆卵と②をのせる。  
※ きざみ海苔をかけると磯の香が楽しめます。

忙しい朝でも簡単につくれます。是非お試しください。

