

朝ごはん と 体の大切な関係 ？

★ 体を目覚めさせ、脳のはたらきを活発にする

朝ごはんは、「朝ですよ。起きてください。」と体のすべての機能を目覚めさせる役割をもっています。朝ごはんを見ながら手を動かし、においをかいで味わいながら、よくかんで食べることで脳を目覚めさせます。そして、食べ物を飲み込んで胃や腸の働きを目覚めさせ、おなかの中で消化、吸収された食べ物の栄養成分が体に送られて、体中の細胞が活動を始めます。それにしただがって、体温も上がり、体の活力を高めます。また、朝起きた時の脳はエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べてブドウ糖を補給することで、集中力や学習能力など脳全体の活動が高まります。

★ 体の動きをスムーズにする

運動を始める前に体温を上げることがウォームアップとって、スポーツでは体の活力を高める大事な準備となっています。ウォームアップが十分でないと、体がだるく疲れやすくなります。朝は体温が低い状態です。朝ごはんを食べると体温が上がるので、勉強や運動を始める前に体のウォームアップができます。

★ 生活習慣病になりにくい体をつくる

生活習慣病とは、食生活をはじめ、日ごろの生活習慣の良くないところが、長い間に積み重なって起こる病気です。朝ごはんを食べる規則正しい食生活は、生活リズムを整え、生活習慣病になりにくい体をつくれます。