

バランスのとれた朝ごはんはなぜ大切？

～ 脳が働くためにはごはん、脳が発達するためにはおかずが必要 ～

私たちが、見たり聞いたり動いたりできるのは、脳が働いているからです。脳の中には神経細胞がびっしりとつまっていて、この神経細胞が元気になることによって、ものを考えたり、体を動かしたりすることができます。この神経細胞の栄養になれるのはブドウ糖と酸素だけです。ブドウ糖を補給するためには、ごはんやパンを食べないと脳の細胞が働きません。まず、ごはんやパンが大事です。

子どもが学習するということは、ある神経細胞が他の神経細胞とつながっていくことをくり返し、脳内で情報を伝達する神経細胞同士の結びつきを広げていくことです。この働きをするためにはブドウ糖だけでは足りません。たんぱく質も脂質もビタミンもミネラルも必要になります。

また、体内でブドウ糖を上手に使うためにも、ブドウ糖以外の栄養素が必要です。だから、「脳が働くためにはごはん、脳が発達するためにはおかずが必要」なのです。

主食+主菜+副菜 を 組み合わせるとバランスよく食べよう

主食 (炭水化物)



主菜 (たんぱく質・脂質)



副菜 (ビタミン・ミネラル)

