

# 食育だより

令和4年5月2日発行 No.3  
ひたちなか市立勝田第二中学校  
＜毎月19日は食育の日＞



新緑がまぶしい、清々しい季節になりました。新しい学年やクラスでの生活も1カ月が過ぎ、だいぶ慣れてきた頃でしょうか？新しい環境での緊張感などから疲れがたまっているなあ・・・と感じている人もいるかもしれませんね。また、今頃は気温が上がる暑い日もあり、体調を崩しやすい時期でもあります。環境の変化などのストレスに負けない強い体をつくるためには、毎日朝食を食べ、適度な運動をして、質の良い睡眠をとるなど、生活リズムを整えることが大切です。



## 朝食の効果

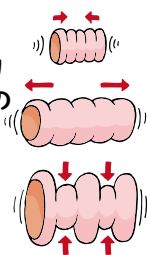
朝食を食べることによる効果は、5つあります。

### ① 体温や脈拍の上昇効果

睡眠時は、起床時よりも体温が低く保たれ、脈拍も減少します。体が活動のための準備を整えるには、まずは、体温や脈拍を起床時の安静の状態（仰向けに寝た状態、あるいは座位で安静にしている状態）まで上昇させる必要があります。私たちの体は、口の中に物が入ってくると消化器官が動き出します。朝食をとることにより、消化器官（筋肉でできている食道や胃、腸など）が運動を開始し、その運動によって得られた熱が体温の上昇を助け、脳をはじめ体中が活動を行うための準備を整えます。

### ③ 便秘の予防

胃の中に食べ物が入ってくると大腸が蠕動運動（腸の筋肉が波のように収縮を起こして腸内のものを移動させる運動）を起こし、排便を促します。朝食をとることにより、排便のリズムが作られることから、朝食を抜く習慣があると便秘の原因となることがあります。



### ④ 体温維持の効果

1日の体温リズムは、朝食をとった後から顕著に上昇を始め、昼間に最高値になります。朝食をとることにより、午前中、体温が上昇した状態を維持することができます。朝食を欠食した場合、通学の歩行などによる筋運動から得られる熱で一時的に体温は上昇しますが、体温を維持するエネルギーや栄養素が不足しているため体温を維持できません。



### ② エネルギーの補給

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。睡眠時のエネルギー消費量は、基礎代謝量（生命維持のために最低限必要なエネルギー）程度といわれています。例えば、15歳男性、体重60kgの標準的な体型の人の場合、およそ睡眠1時間当たり60キロカロリー、8時間の睡眠では480キロカロリーのエネルギーを消費しています。つまり起床時は、エネルギーや、エネルギーを作るために必要な栄養素が少ない状態といえます。このため、朝食で午前中に使うエネルギーや栄養素を補充しなくてはなりません。

### ⑤ 良質な睡眠のため

「その日の夜の眠りは朝に決まる」といっても過言ではありません。つまり、朝食を制する者は、質の良い睡眠を制するともいえます。バランスの良い食事を朝からしっかりとることが睡眠にとっても重要です。その理由は、食事から得られたたんぱく質にあります。タンパク質をつくるアミノ酸の中には、体内で作ることのできない不可欠アミノ酸（必須アミノ酸）があります。そのひとつトリプトファンを材料に脳内でセロトニンが作られます。セロトニンは感情を安定させる作用があります。また、夜になると、日中に作られたセロトニンの量に従って、眠りを促すメラトニンという物質が作られます。朝食をバランスよく食べて、トリプトファンを十分に摂取できると、日中は穏やかに過ごすことができ、夜も眠くなり睡眠の質が確保されることとなります。夜の質の良い眠りは朝食によって作られます。



## 他にも

よくかんで食べることで、セロトニンなどのストレス解消ホルモンが増え、ストレス解消に効果があるといわれています。



明日からの朝食について、どのようなことに気を付けようと思いますか？