

朝 食べた物が 今日の私を作る

スポーツで、スタートはとても大切。

有名なスポーツ選手ほど、スタートを大切にします。

朝は、一日のスタート。

今朝の「朝ごはん」は、今日の活動に大きく影響します。

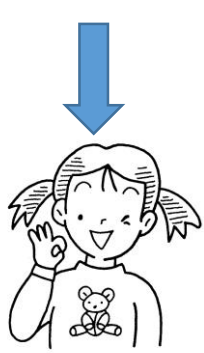
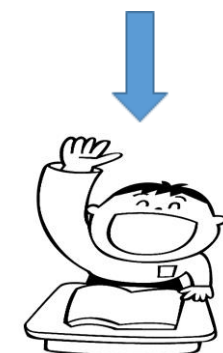
朝ごはんを食べないと……こんな症状アルある？



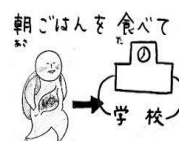
ボーっとして、力が出ません。



イライラ



朝ごはんを食べると。。



「朝ごはん」を 科学する (壺)

朝ごはんと 体温

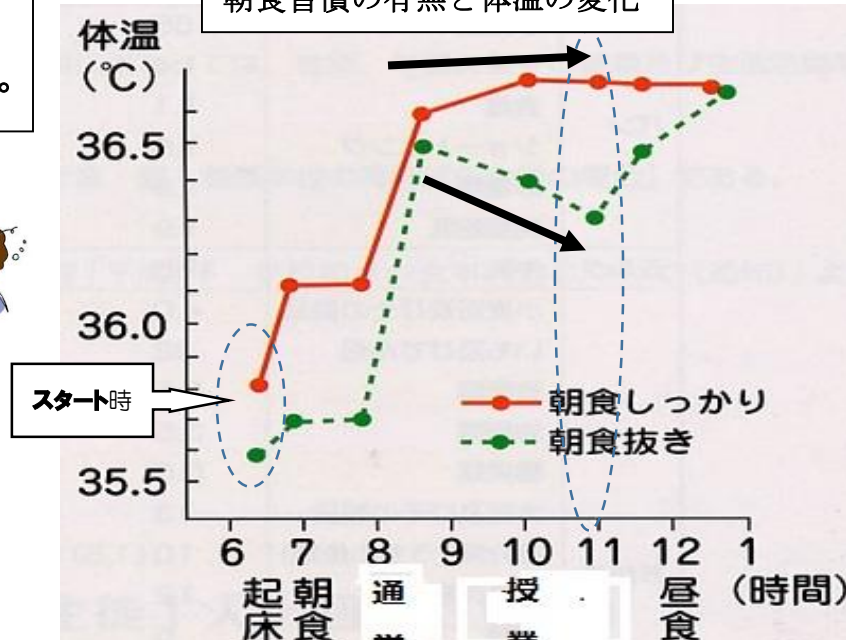


ヒトの体温は、一定ではありません。

- ①夜間低く(↓)、昼間高く(↑)なる。
- ②食後に上昇(↑)、空腹時では下がる(↓)という特徴があります。



朝食習慣の有無と体温の変化



体温は、睡眠時に約1度下がります。(↓)
朝食を食べないと、通学で体を動かす時に体温が少し上がりますが。
午前の授業中は、また下がってしまいます。(↓)
下がったままでは、眠くなったり、注意が散漫になってしまいます。

体の冷え

脳や体の活動能力低下

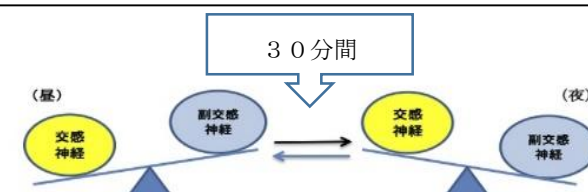
集中力の低下

朝ごはん Q & A

Q 起きてすぐに食欲がわかないのはなぜ？

答え→脳の仕組みです(30分待ちましょう！)

ヒトの自律神経は、2種類あります。
睡眠中に主に働く神経(副交感神経)が、
昼間に主に働く神経(交感神経)にバランスが変わるのに、約30分かかります。
この30分間は、目は覚めていますが、
体はまだ睡眠状態だからです。



Q 朝の果物が良いといわれるのはなぜ？

答え→脳の栄養に素早くなるから

果物に含まれる「果糖」は、「でんぷん」よりもスピーディーにブドウ糖に分解されます。
ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源です。

お弁当レシピ 公開中！

学校のホームページに、UPをしています。

