

保健だより朝食号

令和3年11月17日
湖南高校厚生委員会
3年 阿部凌大、本名来実

皆さん、朝食を食べていますか？今回は本校での朝食の摂食率が低いことが分かり、そこで私たち厚生委員は、朝食と健康の関係を調べてみました！



なぜ朝食は大切なのか？

- ・朝食は、充実した1日を過ごすためのエンジンスタートとなる。
- ・脳も含めた全身の体温が上昇するため、体が目覚め活発に活動できる。
- ・朝食を食べないと記憶力や集中力が低下してしまう。
- ・朝食を食べることで体内時計をリセットし、生活リズムを整える。
- ・朝食欠食（食べない）は、さまざまな生活習慣病の誘因となる。



生活習慣病	誘因となる食生活
肥満	過食、脂肪の過剰、食物繊維の不足、 朝食欠食 、夜食
高血圧	肥満、食塩の過剰、食物繊維・カリウム・マグネシウムの不足
高脂血症	肥満、脂質(特に飽和脂質とコレステロール)と糖分の過剰、食物繊維の不足、 朝食欠食
糖尿病	肥満、過食、脂肪の過剰、食物繊維の不足

食べる時間がない人のために・・・

① 自分が食べやすい物を用意しておく

- ・夜のうちにパンや、おにぎりを準備しておく。
- ・マグカップを使い10分でできるトマトチーズリゾットなど簡単レシピを試してみる！レンジで簡単！卵雑炊！他にも知りたいレシピは「クラシル」で検索！！



② コンビニおにぎりや即席みそ汁を活用！！

- ・コンビニで手軽に買えるおにぎりやみそ汁を取り入れてみるのも良いかも！？
- ・お惣菜やフリーズドライ、缶詰コーナーにも活用できる食材がある！

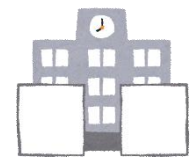


③ バスの待ち時間や学校に着いてから食べる

- ・朝、どうしても時間がない人は、「学校に着いてからおにぎりを食べる」から始めてみて！！

④ 早寝早起きをする

- ・起きたい時間の6～8時間前までに布団に入るようにする。
- ・食事は就寝3時間前までには済ませておく。
- ・寝るときは、部屋の電気を消しましょう。



これらの工夫を取り入れて、

皆さんに合った朝食のスタイルを探しましょう！！