

新学期が始まり、1ヶ月が過ぎました。学校生活に慣れるとともに、今までの疲れが出てくる時期です。元気に過ごすためにも朝ごはんをしっかり食べましょう。

☆朝ごはんの大切な役割☆

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけではなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズにおこなわれるようになります。また、脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。

朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。

ごはん食とパン食

ごはん食

吸収に時間がかかるため、はらもちが良いごはん食。エネルギーの持久性もあります。みそ汁やのりをいっしょに食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

パン食

消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところです。サラダをいっしょに食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにすると、ミネラルも豊富にとれますよ。

♪♪あちらこちらで、お茶の葉を摘んでいる光景が見られます。新茶の香りに心いやされますね。♪♪

お茶には、カテキンがいっぱい！！

緑茶、紅茶、ウーロン茶などには、カテキンという渋みの成分が入っています。また、リラックス効果のある成分も含まれています。緑茶には、ビタミンCもあり、疲労回復に良いと言われています。お茶に多く含まれているカテキンには、生活習慣病を予防する効果（抗酸化作用など）があるので、上手に摂取していきたい者です。