

食育だより



令和7年9月1日発行 No.5
東海村立中丸小学校
〈毎月19日は食育の日〉

まだまだ暑い毎日が続いています。夏の疲れが出てきた…という人はいませんか？
2学期は遠足や校外学習、陸上記録会、なかめるフェスティバルと行事が続きます。
疲れを残さず、早く回復させるためには、体を休めるのはもちろんですが、食事のとり方を考えることも大切です。



疲れを早く回復させるための食事のとり方

- ☆ 疲れをとるために、まずエネルギーとなる炭水化物を補充する。
- ☆ 筋肉を回復させるために、たんぱく質を十分にとる。
- ☆ 効率よくエネルギーを利用するために、ビタミンB1を一緒にとる。
- ☆ 筋肉や肝臓の回復を早めるといわれるクエン酸も一緒にとる。



- 炭水化物・・・ご飯、パン、うどん等（主食になるもの）
- たんぱく質・・・肉、魚、大豆、卵、牛乳など（主菜になるもの）
- ビタミンB1・・・豚肉、麦、ねぎ、玉ねぎ、にら、にんにく等に多く含まれます。
- クエン酸・・・梅干し、みかん、レモン、酢などに多く含まれます。
- さらに、牛乳や乳製品、海そうや野菜もしっかり食べて、ビタミンや無機質(ミネラル)の補給をしましょう。

睡眠時間は足りていますか？

日本人は、世界的に見ても睡眠時間が短いといわれています。
睡眠不足のまま過ごしていると、心や体にさまざまな影響が出てくるといわれています。



- **朝食の欠食につながります**
起きる時間がギリギリで食べる時間がない、食欲がないなどの理由から朝食を食べないことが習慣化していきます。
- **疲れやすいなど、体調不良の原因になります**
朝からだるい、食欲がない、疲れやすいなど、体調不良の原因になります。
- **脳の働きが低下します**
集中力が低下し、脳の働きが鈍くなります。
- **心の働きが不安定になる傾向があります**
イライラしたり、ボーッとしたり、心の働きが不安定になる傾向があります。



☆自分に必要な睡眠時間は何時間？

2週間の睡眠時間の合計（夜だけでなく昼寝など眠った時間の合計）÷14日＝1日に必要な睡眠時間（A）

☆何時に寝ると良いのか計算してみよう！

起きなければならぬ時間－1日に必要な睡眠時間(A)＝望ましい就寝時間

例) A＝8時間の場合、

朝6時に起きなければならぬ人は、朝6時から8時間前の夜10時に寝るのが望ましい。

テレビ、テレビゲーム、パソコン、携帯電話、スマートフォンの画面からの光刺激は、睡眠の問題と関係しています。寝る前は控えた方が良いでしょう。

しっかり睡眠をとって、朝食を食べることは体調を整えるために大切です。朝食を食べることによる効果には、次の5つがあります。



朝食の効果

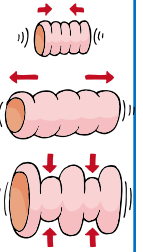
① 体温や脈拍の上昇効果

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、口の中に食べ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。