

# Healthy.1

9月号

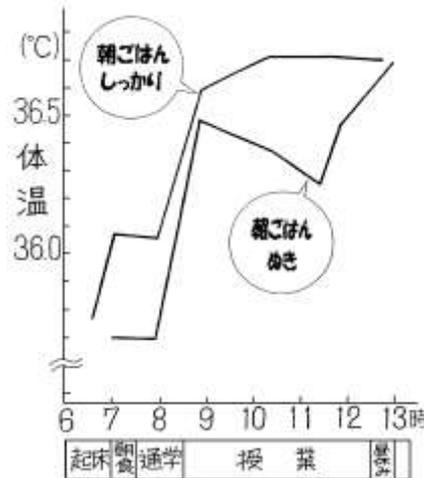
「朝食をきちんと食べよう」

## 毎日朝食を食べていますか？

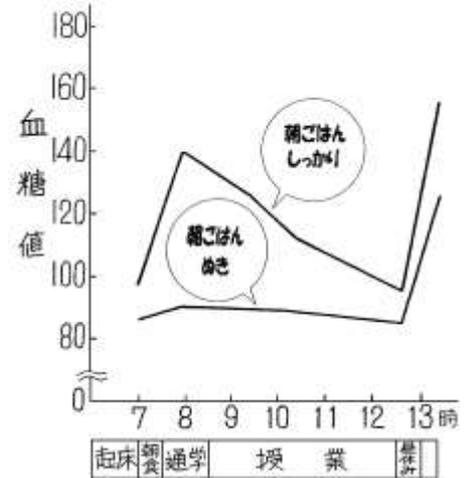
朝食は、「break fast (ブレイク ファースト)」と言われ、fast (飢餓状態) を break (破る) という意味をもっています。

朝食を食べた場合と食べない場合とは、体温や血糖値(血液に含まれるぶどう糖の量)に差が出ます。

朝食と体温の変化



朝食と血糖値の変化



## 朝食を食べると...



●エネルギーが作りだされ、体も頭も目覚めます。



●消化器系が刺激をうけて、排便がうながされます。



●規則正しい生活習慣が身に付きます。



●昼食や夕食の食べ過ぎを防ぎ、太りにくくなります。

こんなによいはたらきがあります！

## 午前中の授業を効率よく受けるには・・・

学校の授業時間は、午後よりも午前中に多く組まれています。頭(脳)の働きをよくし、午前中の授業を効率よく受けるために必要な栄養素を知っていますか？

脳を働かせるエネルギー源はぶどう糖(炭水化物)です。そして、脳を形成しているのは脂肪酸(脂肪)、集中力を高め興奮を抑えるのはカルシウムです。頭の回転をよくしているのはたんぱく質で、それを調整するのがビタミンです。

どんなものを朝食に食べるとよいか、考えてみましょう。

脳もエネルギーをほしがっています。

## = 地場産物を知ろう！ = いちじく =

いちじくは、この時期が旬で、8月から11月に出回ります。

海部地区では、弥富市や蟹江町でよく生産されています。

食物繊維(ペクチン)のほか、多くの消化酵素が含まれているので、消化を助け、便秘を解消する効果があるとされています。

古くから食べられている果物で、その名前は聖書にも書かれています。

そのまま食べるほか、ジャムやシロップなどに加工して食べられています。

