



しよく いく 食育だより

平成29年度 7月号
海田中学校食育担当

毎月19日は食育の日



しっかりと ちょうしよく た 朝食を食べよう

「1日の始まりは朝食から！」とはいうものの、朝食をとらずに1日をスタートさせてしまう人もいます。しかし、朝食をとらないとみんなが思っている以上に、心や体に悪い影響を与えることが様々な報告で明らかになってきました。心も体も健康に保つために、なぜ朝食が大切なのでしょう？今回は、朝食の大切さをお伝えします。

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大切なものです。朝食には脳の働きや健康に深い関係があり、朝食抜きの習慣が続くと様々な体の不調や生活習慣病を招きやすくなります。

1日を気持ちよく始めよう！

ちょうしよく こうよう 朝食の効用

3つのスイッチ



～サーガディアンリズムって知ってる？～

体内時計とも言われる食事と睡眠、覚醒のリズムであり、人間の最も基本的で大切なリズムです。
(例) 毎日同じ時間に起床していると、目覚まし時計が鳴らなくても同じ時間に起きることができる！

(例) 毎日規則正しく3度の食事をしていると、その時間に自然に空腹を感じる！

人間のサーガディアンリズムが崩れると、心や体に様々な弊害を生み出します。