

保健だより

京都市立西陵中学校
保健室

朝ごはんで3つのスイッチを
「ON」にしましょう。



脳のスイッチON

脳や体のエネルギー

主食

(炭水化物)

脳(頭)は、眠っている間も活動しているので、朝はエネルギー切れの状態です。

ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値(血糖値)を上昇させてるので、脳の活動力がアップします。



体のスイッチON

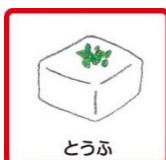
筋肉や骨、血になつ
て、体を作る

主菜

(タンパク質)

寝ている時、体温は少し下がっています。

朝食を食べると体温が上昇して、血流が良くなります。また、よく噛んで食べることで脳や胃腸が刺激され、体も目覚めます。



お腹のスイッチON

体の調子を整える

副菜

(無機質・
ビタミン)

野菜や果物は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、目覚めた体の調子を整えます。また、朝食を食べていると、胃や腸が動いて、排便をうながします。



保健だより

京都市立西陵中学校
保健室



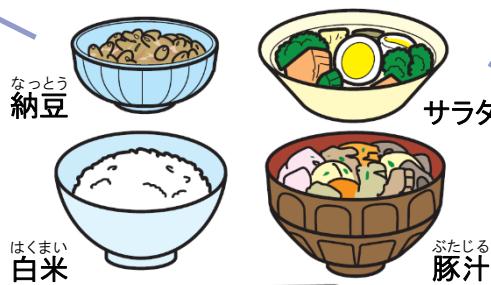
3色そろえば、 ばっちり朝ごはん



脳にいい朝ごはん

大豆にはリジンが多く含まれています。米のブドウ糖を上手く使うために必要なのが、ビタミンB1とリジンという必須アミノ酸です。だから、ご飯と納豆はとても良い組み合わせです。

白米を炊くだけなら、ご飯は無添加です。パンよりもゆっくりと消化吸収されるので、腹持ちが良く、脳にとっても安定したエネルギーの供給源になります。



いちれい
ほんの一例

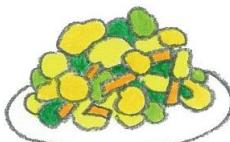
ビタミンB1が豊富な豚肉と野菜をたっぷり入れた豚汁。豆腐の味噌汁でもいいです。

野菜や海草、キノコ類を使った料理は、ビタミン、ミネラル、食物繊維を含み、体の調子を整え、免疫力を高めます。また、ゆで卵を加えるとタンパク質もとることができます。

1品で2色とれるメニュー

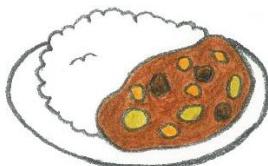


豆腐やお肉、野菜の入った具だくさんみそ汁



野菜の入ったたまご料理

1品で3色とれるメニュー



お肉や野菜の入った具だくさんカレーライス



ハム・タマゴや野菜の入ったサンドイッチ