

## CHANGE!! 生活習慣

☆本校では22年度から24年度の3年間、「食育・生活習慣改善プロジェクト」を実施してきました。その中でみなさんは、今年度二回実施した食育・生活習慣アンケート、食育講演会を通し、自分の生活習慣について振り返ることができたかと思います。今回の「CHANGE!!生活習慣」最終号は、養護の阿部先生に保健室での視点から前号の「CHANGE!!生活習慣No. 20」についてお話していただきました。

今回注目したこと

「CHANGE!!生活習慣 NO. 20」より

☆あなたは普段朝食を食べていますか？

①毎日食べる75% ②週に3～4回12% ③週に1～2回5% ④ほとんど食べない8%

**→→本校には毎日朝食を食べない生徒が25%いる現状があるということ。**

(理由として、食べる時間がない生徒の割合が多い)

[朝ご飯の意味(農林水産省HPより)]

・脳のエネルギー源であるブドウ糖の供給に必要。脳のエネルギーが不足すると、集中力や記憶力の低下につながる。

⇒イライラする ⇒ボーっとする ⇒だるさや疲労感が残る

**→→時間がないのは発想の転換で解消!**

☆基本は家で食べるスタイル(時間がなければ昨夜の残りでもOK)

☆お店で(ファーストフードやファミレスなどの朝食メニュー)

☆買う(駅やコンビニ)



**→→高校時代に朝食を「食べる」習慣を身に付ける必要がある。**

[朝ごはんは人生が変わる(脳トレで有名な東北大学川島隆太教授のインタビュー)]

・朝ごはん習慣の有無で脳機能に明らかな差がでる。

☆ブドウ糖を補給するには、ご飯やパンなどの炭水化物

☆ブドウ糖を体の細胞がきちんと使うためにはそのほかの栄養素が必要  
(ビタミンB群や必須アミノ酸のリジンなど)

⇒朝ご飯の質が脳皮質と呼ばれる脳の神経細胞層の厚みに影響する。

**→→朝ご飯習慣があると現役志望校合格率が高くなるというデータがあります**

◎脳トレで有名な川島教授が教える「朝ごはんは人生が変わる」おすすめメニュー

～脳に効く朝ごはん～

ごはん、納豆、豚汁、野菜サラダ

・ごはんはパンに比べるとブドウ糖の血中濃度が長時間保たれるため、長く脳にブドウ糖が供給でき

・ビタミンB群として豚肉

・その分解を助けるにんにくやねぎも効果的

・リジンの補給には豆類・卵黄・乳製品が手っ取り早い。納豆や卵を合わせよう。

**CHANGE!! 生活習慣から CHALLENGE!! 行動習慣へ**

