

第2回目の食育ドリル、今回は1日の食事の基本である「朝食」についてです。

忙しい毎日を送っている現代人。朝食を食べずに学校や仕事に出かける人もけっこう多いようです。厚生労働省の調査によれば、日本人全体で朝食抜きの人には10人に1人の割合で、とくに20歳代の男性では4人に1人以上が「朝食を食べない」と答えています。みなさんの場合は、どうでしょうか？

朝食は、1日の最初に摂る食事で、とくに大切な役割を持っています。その役割について、以下の文の（ ）に語句を選んで記入しましょう。

1 代謝を活性化して体温を上げる。

人体は、寝ている間に約（ ）℃、体温が下がっているが、朝食を食べるとエネルギーが供給され体温が元に戻る。朝食を抜くと、体温が上がらず（ ）が続く。

低温状態	1
------	---

2 血液中の糖(血糖)の量を増やし、脳の働きを活発にする。

脳は（ ）を唯一のエネルギー源としている。朝食で糖分が補給されないと、脳が活発に働かないので、（ ）の欠如や（ ）を招く。

精神不安定	集中力	ぶどう糖
-------	-----	------

3 基礎代謝量を上げて、体全体のエネルギーを消費する。

朝食を抜くと、昼食までの「食べない時間」が長くなり、身体が（ ）状態になる。すると、栄養を（ ）身体（基礎代謝量が低い身体）になってしまうので、体全体のエネルギーが消費されにくくなり、（ ）やすくなる。

太り	飢えた	ためこむ
----	-----	------

4 便秘を解消し、ストレスから身体を守る。

朝食を規則正しく食べると、目覚めたあとの早い段階で（ ）が活発化し、便秘の解消に効果がある。また、さまざまな栄養をバランスよく摂ることにもなるので、（ ）が高まり、ストレスから身体を守ることにもつながる。

免疫力	腸の活動
-----	------

※ 今日の給食メニューには、海のない信州特有の海産物が登場します。

さて、なんでしょう？ お楽しみに！