

## ～ 保健委員会での取り組み ～

朝食見直そう週間では、「朝食を食べないとまったくない！！」をコンセプトに、保健委員から毎日朝食についてクイズを出題しました。

第1問 朝、頭がぼーっとするのは、何が足りないからでしょうか？

- A たんぱく質                      B ブドウ糖



第2問 脳のエネルギー源である「ブドウ糖」は、何を食することで補給できるでしょうか？

- A ハムやウィンナーなどのお肉                      B ごはんやパンなどの主食

第3問 「ブドウ糖」が脳で効果的にはたらくためには、何を一緒に食べるとよいでしょうか？

- A お茶                                      B 豆類



第4問 「朝食を食べる人」と「食べない人」では、どちらの人の方が太りやすいでしょうか？

- A 朝ごはんを食べない人                                      B 朝ごはんを食べる人

第5問 朝食を食べた人と食べなかった人では、テストで何点ぐらい差が出ると思いますか？

- A 5点ぐらい                                      B 15点ぐらい

第6問 「朝食に主食だけを食べた人」と「主食もおかずも汁物などもバランスよく食べた人」ではテストの結果はどうなると思いますか？

- A ブドウ糖は摂っているので同じくらいの点数で差はない  
B バランスよく食べた人の方が点数が高い



正解は・・・全て「**B**」です。

脳でエネルギーに変換されるのは「ブドウ糖」だけです。ブドウ糖は「炭水化物」すなわちごはんやパン、麺類や餅などの主食に含まれています。朝食を食べる習慣のない人は、給食を食べるまでの間、脳がエネルギー不足のため、集中力も意欲も低下した状態で授業を受けていることになります。もったいない！

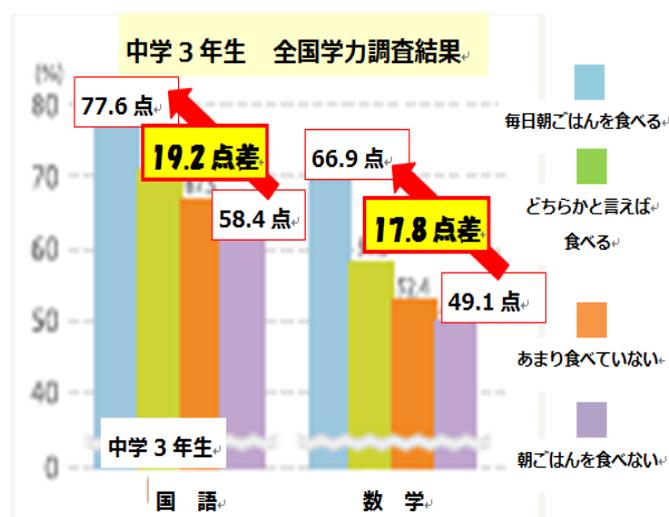
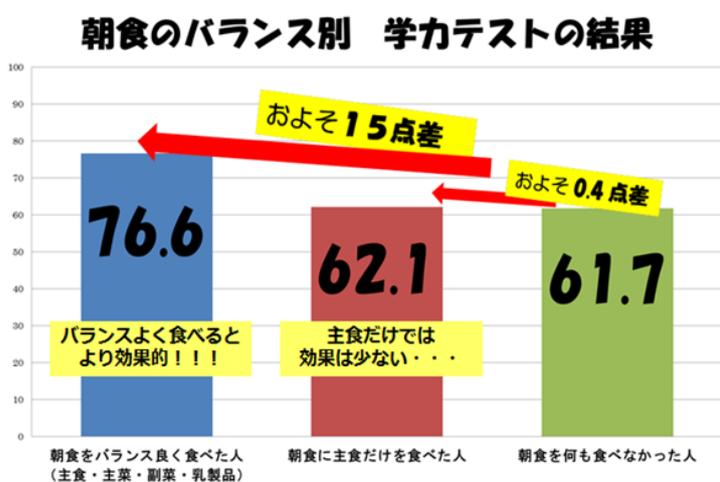
また、前日の夕飯から翌日の給食まで15時間以上もエネルギーを補給されない脳は、「大変だ！私は飢餓状態なんだ！」と判断し、ようやく体に食べ物が入ってきた際、「次の飢餓状態に備えておかねば！」と、余分な栄養まで必要以上に体に取り込むのです。そのため、肥満につながりやすいといわれています。

さらに、ごはんだけ、パンだけ・・・といった主食だけでは、その効果は存分に引き出すことができません。ブドウ糖が脳へ吸収されるのを助ける栄養が必要です。それが、「**ビタミンB群**」と「**リジン**」です。ビタミンB群は、豚肉やねぎ、玉ねぎ、にんにくなどに含まれています。リジンは豆類。納豆、おみそ汁、豆腐といったごはんのお供は組み合わせに最高です。その他、卵や牛乳、ヨーグルトなどにも含まれています。

受験生には特に気になるところ。朝食と学習の関係ですが、やはり朝食を食べた方が結果がよいことは、様々な調査で示されています。

文部科学省のデータ（H27全国学力テスト）によると、**中学3年生において、国語で19.2点差 数学で17.8点差** どちらも朝食を食べている生徒の方が高い結果となりました。

島根県で行われた調査では、朝食を食べない生徒に比べて、食べている生徒の方が高い結果であることは変わりませんが、「**主食**」だけで済ませている人と朝食を食べていない欠食者では、「**0.4点差**」であったのに対し、**主食に加えて「主菜・副菜・乳製品」などのおかずもバランスよく食べてきている生徒は、欠食者より「15点」も高い**という結果が出ました。



- ★ 朝食を食べる習慣のない生徒は、まずは脳のエネルギーであるブドウ糖＝「主食」を食べてくること。
- ★ 主食だけは食べているという生徒は、一つステップアップして、バランスのよい朝食を食べてくることを大切にしていきましょう！！