

上野間小食育だよ!

もいもい



寒いときこそ

早寝・早起き・朝ごはん!!



寒い日の朝は、なかなか布団から出られないことが多いですね。そのために、準備が遅れ、朝ごはんを少ししか食べられずに登校してしまうお子さんはいませんか。

朝ごはんの役割の一つには「頭と体のエネルギー源」があります。他にも「体温を上げる」ことや「排便を促す」ことも大切な役割です。

新型コロナウイルス感染症の拡大が収まらず、不安な毎日ですが、自分の体を感染しにくい強い体にするのが大切です。そのために早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活で毎日を過ごし、免疫力を高めていきましょう。

朝ごはんの役割と免疫力の関係

午前中の体温が上がる

朝ごはんを食べると食べ物から作られるエネルギーによって体温が上がります。



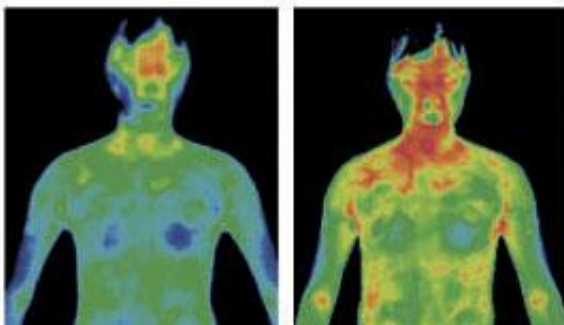
頭と体のエネルギー源

午前中のエネルギーとなる。脳が活発に働く。

排便を促す

免疫細胞の8割は腸に集中しているといわれています。便秘を予防し、腸の中をいつもきれいに保っておくことが免疫力を高める秘訣です。

朝ごはんを食べないと…



朝食を食べなかった人

食べた人

左の写真は、朝ごはんを食べた人と食べなかった人の午前中の体温をサーモグラフィーで比べたものです。食べなかった人(左)は全体に青色で体温が低いですが、食べた人(右)は赤色が多くなっています。体温が1℃上がると免疫力は30%も上がるといわれています。最近は低体温の人が増えているそうです。朝ごはんをしっかり食べて体温を上げ、免疫力を高めて病気に負けないようにしましょう。