

9月 朝食の大切さを知ろう！



朝食を英語でいうと・・・

ブレイクファスト

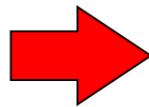
breakfast = 朝食



直訳：断食を破る

ブレイク
break = 破る

ファスト
fast = 断食



夜眠っている間は、食事をとれない状態が続きます。その断食状態を破る＝「断食を破る」からできた言葉です。

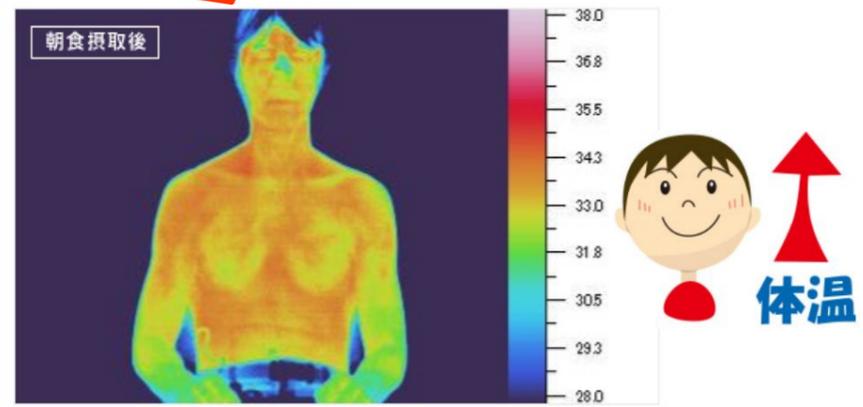
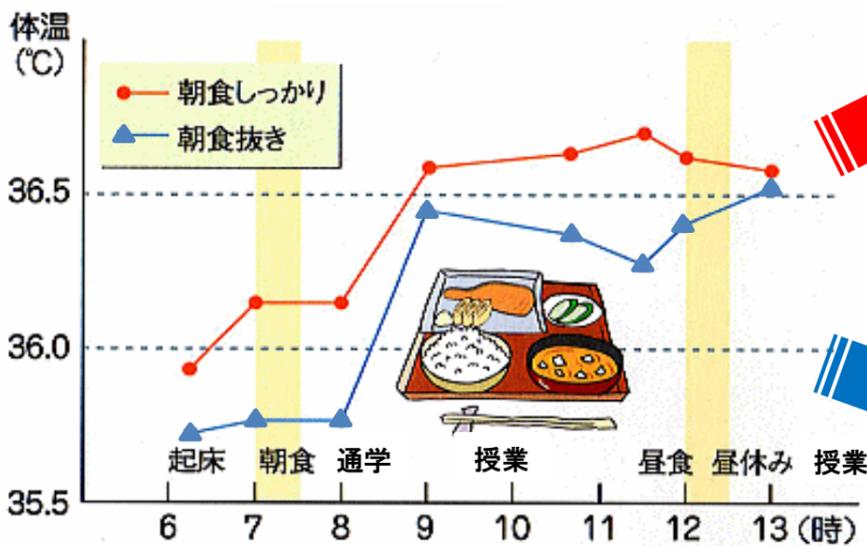


朝食を食べると、体温が上がり、体が活性化！

朝食摂取により体温が上昇し、代謝が増加している

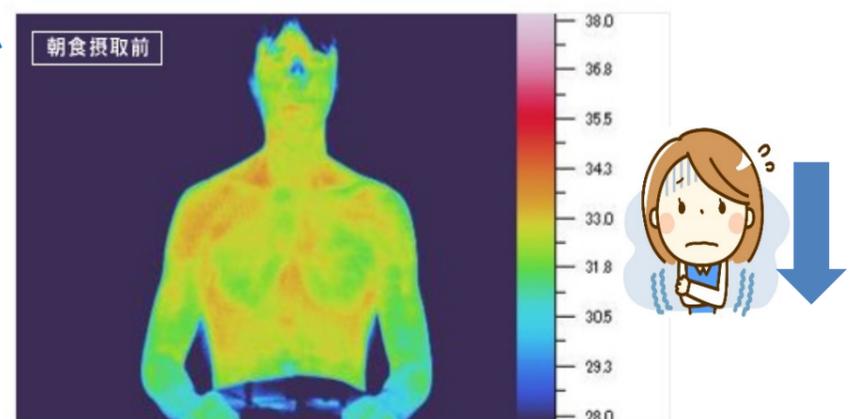
必要な栄養素が体内で消化吸収され、体温が上がります。

朝食を **とったときと抜いたときの** 体温の変化



遠赤外線サーモグラフィによる朝食摂取前後の体表温度画像

朝食摂取しないと体温が低く、代謝が低下している



体温が上がらないと、必要な栄養素(特にブドウ糖)が代謝されにくく、運動能力や記憶力が上がりません。



自分の朝食を見直してみましよう。

朝食を食べられない人は、まずは一口何かを食べるところから始めましょう。学力や体力を上げるためにも、生活リズムを整え、朝食をしっかりと食べることを意識しましょう。

朝食べて 体温上げて 学校だ！

