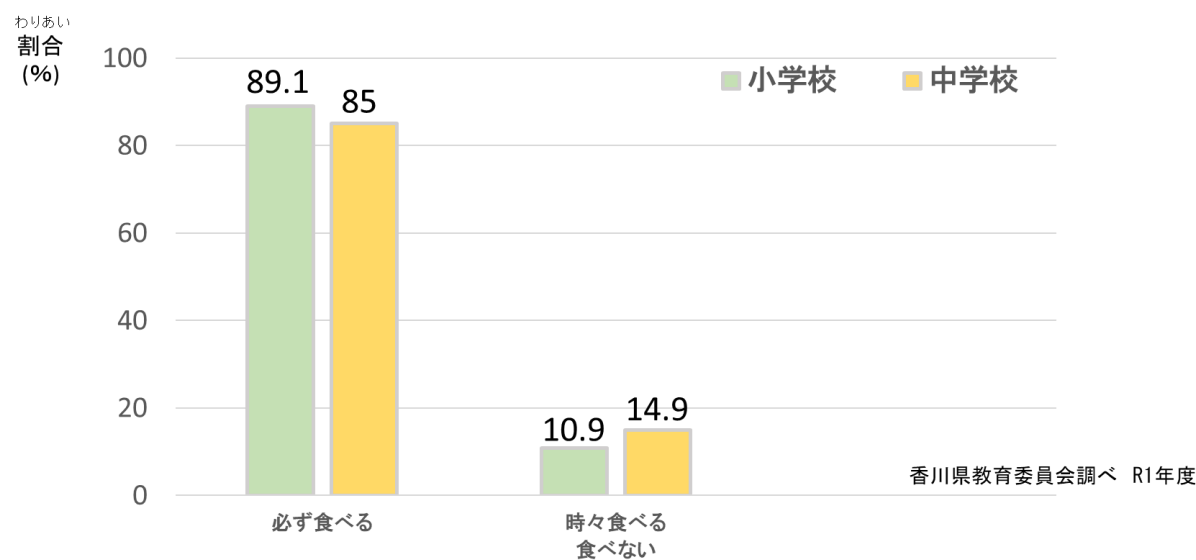


朝食と生活リズム (ダイジェスト版)

香川県での朝食を食べている小・中学生の割合は？



どうして朝食を食べないといけないのか？

かがわだいがく きょういくがくぶ かていりょういき
香川大学教育学部家庭領域



クイズ1

朝食を食べると、体があたたまるのか？

はい



いいえ

3

こたえは

はい

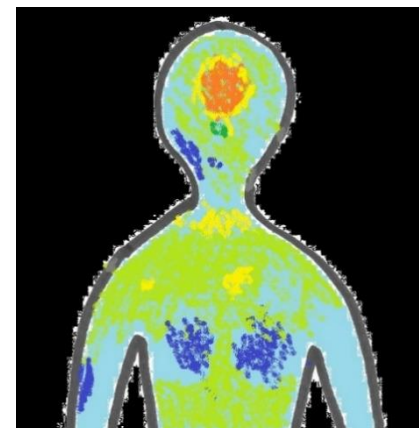
朝食を食べると体温は**上がる**！
赤くなっているところが体温が上
がっているよ！

1日を元気にスタートすることが
できますよ。

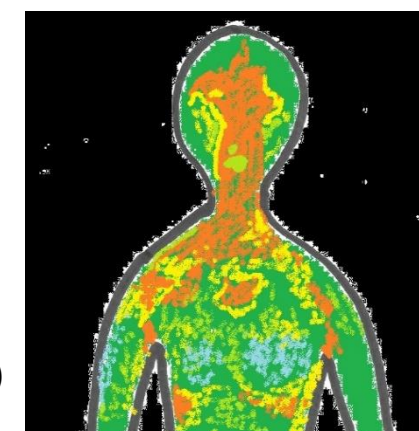


(低) ← 体温 → (高)
(青) ← 色 → (赤)

朝食をとる前



朝食をとった後



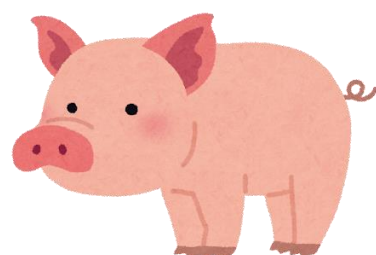
4

クイズ2

朝食を食べないとダイエットになる??



はい



いいえ

5

こたえは

いいえ

本人はダイエットをしたつもりでも、

体は^{えいようそ}栄養素が不足していると考えてしまって…

^{しぼう}脂肪をたくわえる



どうやら栄養素が不足しそうだ…

それならば、たくわえておかないと…

脂肪にしてたくわえるぞ！

体重がアップ！

お腹周りも大きくなるぞ

6

クイズ3

朝食を食べなくても、

体力テストの^{せいせき}成績に^{かんけい}関係がない？

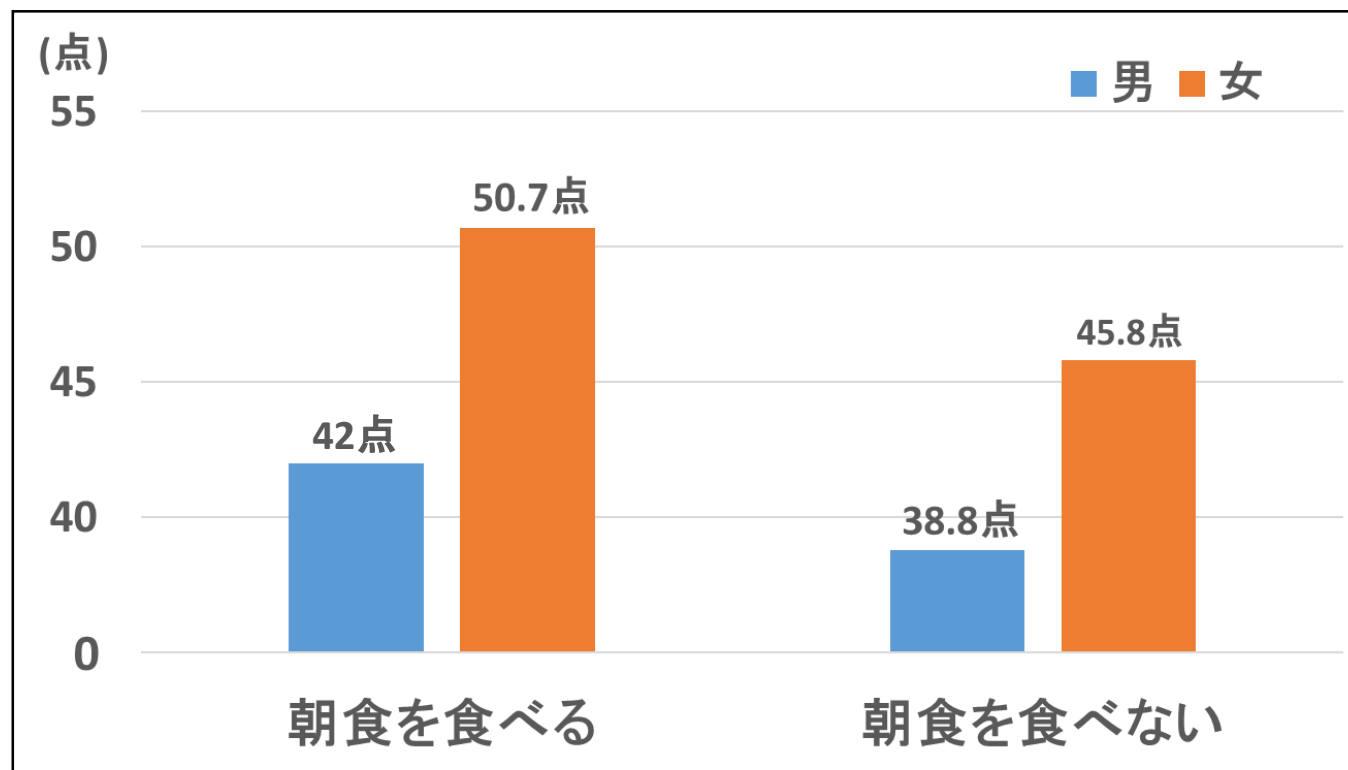
関係がある

関係はない



こたえは **関係がある**

せっしゅ
朝食摂取と体力との関係



文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣調査」(2019年)より改変

朝食を食べないと力を発揮できないんだね。

やはり朝食を食べるとエネルギーができるので、食べたほうが元気が出るんだ。



クイズ4

朝食を食べなくても、

えいきょう
成績には影響がない？

影響がある



影響がない

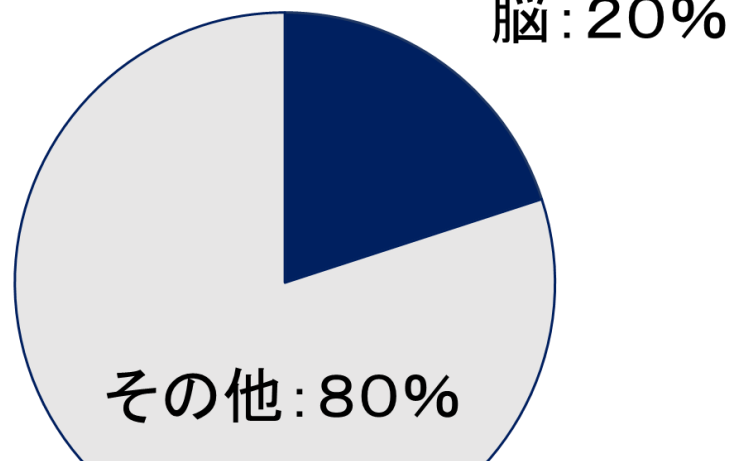
えいきょう
こたえは **影響**がある！

のう
脳

脳の重さは
体全体の2%

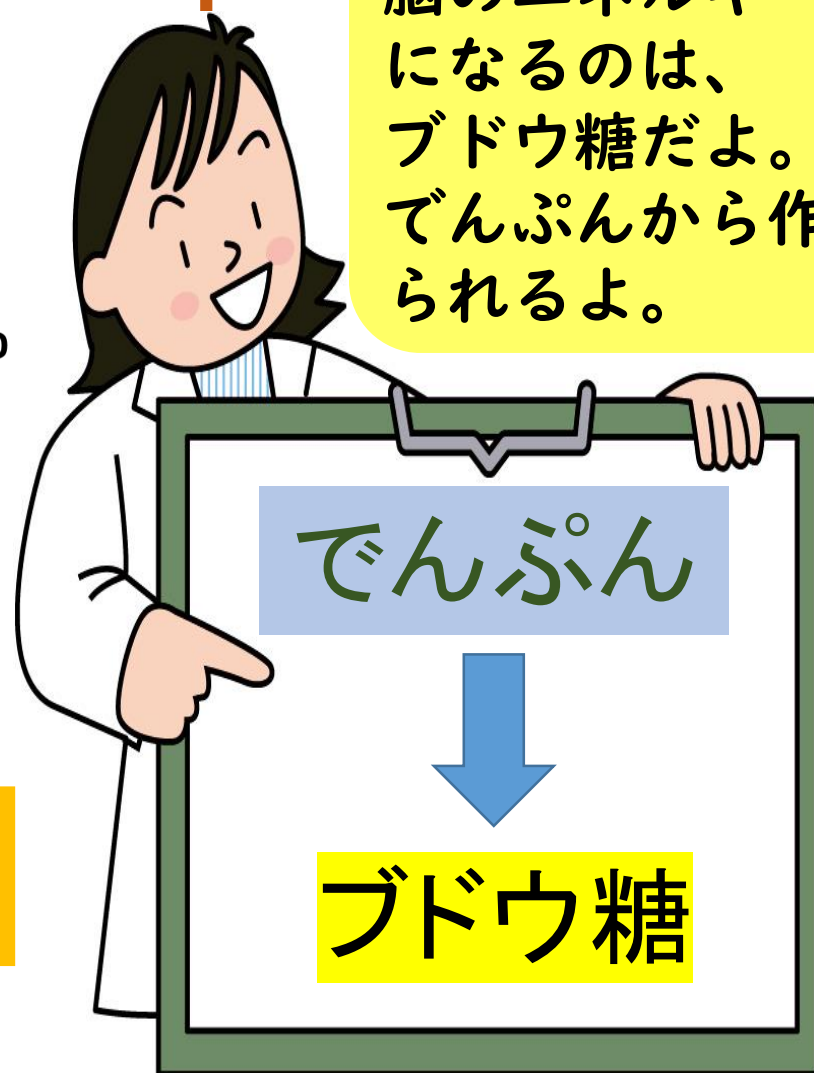


脳は、からだ全体の20%の
エネルギーが必要



重さの割に、**エネルギー**を
たくさん必要とする

脳のエネルギー
になるのは、
ブドウ糖だよ。
でんぷんから作
られるよ。



クイズ5

よく眠れることと朝食を食べることは、
関係するのかな？

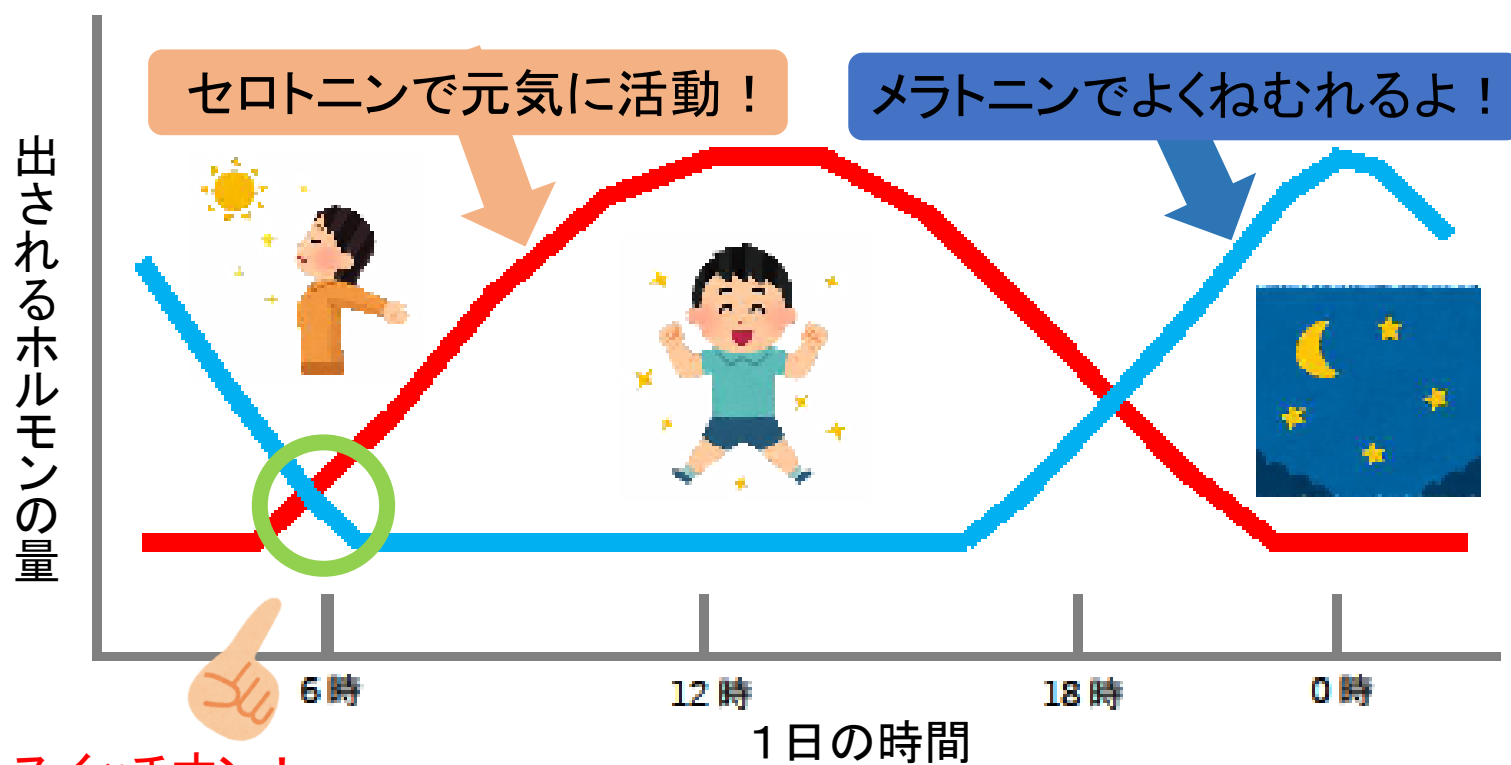
関係する



関係しない



こたえは **関係する**



スイッチオン!



セロトニンが出る

元気に活動できる

メラトニンが出る

よくねむれる

関係している!

○セロトニンは元氣のもと。

朝の光や朝食によってセロトニンのスイッチがオンになるよ。

○メラトニンはよい眠りのもと。

セロトニンが減ってくると、少しずつ出てくるよ。

朝食を決まった時間に食べることで、このバランスが整い、日中の活動や夜の睡眠がスムーズになるんだ。

きちんと朝食を食べて、
毎日の生活リズムを整えよう。

