

運動栄養学科通信Vol.46  
～朝食の「メリット」について～



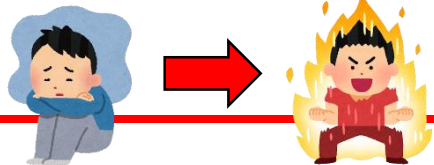
高校生の皆さん、こんにちは！運動栄養学科通信をご覧いただきありがとうございます。  
日に日に暑くなってきて、夏の訪れを感じる季節になりましたね。そんな中ですが、しっかり朝ご飯は食べていますか？今回は、朝食のメリットについてお伝えしていきます！！



メリット①  
「体が起きて勉強や運動が捗る」



人間の体は寝ている間も **エネルギーを消費しています**。朝起きて直ぐはボーッとしてしまいますよね。したがって、枯渇したエネルギー源を補給してあげるのが朝食の役割となります。エネルギー源を補給することで、**授業に集中できたり**、体温が上がり**思うように運動できたりします**。



メリット②  
「体内リズムと生活リズムが整う」



太陽がのぼっている間は活動的に、しずんだら休息しなさいと働きかける「**体内リズム**」と「**生活リズム**」のズレをなくすには、まず朝食をしっかりとることがとても大切。朝食を食べるためには、**夕食の時間も大切**です。夕食が遅いと朝寝坊をして時間がない、朝おなかが空いてなくて朝食を食べられないなどの悪いリズムができ、ストレスへと繋がります。そのため、体にとって、そして心にとって、**快適なリズムを朝食から作りましょう**。



食事に関してもっと学びたいと思ったら、是非、仙台大学運動栄養学科へ！！  
皆さんのご入学を心よりお待ちしております！！

学科概要はこちら👉  
バックナンバーはこちら👉

【参考文献】  
農林水産省 「子供の食育」  
[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo\\_navi/oneday/morning1.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/oneday/morning1.html)