



1 日の始まりは朝食から

新学期が始まって1か月が経ち、新しい環境に慣れてきた頃だと思います。それと同時に気付かぬうちに少し疲れがたまってきた頃かもしれません。元気に過ごす秘訣として、まずは1日のパワーの源である『朝ごはん』を見直して、体調を整えましょう！！

～朝食に必要な3つの栄養素～

ごはんやパンなどの でんぷんを含む『 炭水化物 』	牛乳やヨーグルト、チーズ、納豆、 肉、卵など良質な『 たんぱく質 』	野菜や果物などの 『 ビタミン、ミネラル類 』
人間の活動に必要なエネルギーを作り出す栄養素です。また、脳にとっては唯一の栄養素です。	筋肉や臓器、体内の調整に役立っているホルモンの材料となるだけでなく、体を守る抗体にもなります。	ビタミンは人間の体の機能を正常に保つ働きをしてくれます。ミネラルは消化・吸収・老廃物の排出・エネルギー生産などに役立ちます。

**炭水化物
(糖質)**

活動のエネルギー源

ごはん・パン・めん
など

+

たんぱく質

体のウォーミングアップ

魚・肉・卵・豆
など

たんぱく質

ビタミンB群

エネルギー代謝を助ける

ビタミンC

ストレスに強くなる

カルシウム

成長に必要

鉄

まとめてとれる、具だくさんの味噌汁・スープ
サラダ・くだもの・ヨーグルト・牛乳 など
これらを加えることで、朝に必要な栄養素が整います。

📝 脳を活性化させ、集中力がUP！

朝ごはんを食べると脳に栄養が届き集中力が高まります。朝食の有無によって集中力に差が出たという研究結果もあります。

📝 午前中のスタミナ源！

朝を迎えた体はガス欠状態です。部活の朝練がある時はその分も合わせて十分にエネルギー補給をしましょう。

📝 肥満防止にも！

朝食を欠食すると、体は栄養の不足を感じ取り脂肪を蓄えようとして、ダイエットをするなら、朝ごはんは抜かないようにしましょう。

📝 理想はパンよりごはん！

ごはんは、消化・吸収がゆっくりなので、血糖値がゆるやかに上昇し、かつ長時間維持されます。そのため安定的にエネルギーを供給することができます。特に運動している人は、ご飯がおすすめです！



五月病を知っていますか？

正式な疾病（しっぺい）ではありませんが、入学や就職、異動、一人暮らしなど新しい環境に適應できない状態で、医学的には“適應障害”や“気分障害”であると言われます。ゴールデンウィーク明け頃から理由不明な心や体の不調を感じる場合があります。精神的には主に無気力・不安感・焦りなど、肉体的には不眠、疲労感、食欲不振などの症状が特徴です。



五月病に負けない食事を！

人の脳で感情や思考に関わる伝達物質も、細胞を作るための働きも元を正せば全て食べ物が由来しています。普段、影響がないように思えても、ストレスが多い時になんらかの症状が出てしまう場合があります。五月病の予防・改善には、精神力を高める各種ビタミンやセロトニンの原料となるトリプトファン、神経伝達の安定性を助けるカルシウムなどが有効です。下の表を参考にしてみてください。そして何より「規則正しく食べる」「適切な睡眠をとる」ということが最も重要です。

栄養素	食 材	効 果
トリプトファン	バナナ・乳製品・卵黄・ナッツ・大豆・赤身魚	セロトニンを生成(回復・休息を促す)
カルシウム	小魚・乳製品・海藻・京菜	精神安定(不安感・焦燥感の緩和)
パントテン酸	レバー・納豆・子持ちガレイ・ニジマス	抗ストレス(ストレスの軽減)
ビタミンB ₆	カツオ・マグロ・バナナ・さつまいも	神経伝達物質の合成に欠かせない
ビタミンB ₁₂	レバー・牡蠣・サンマ・あさり	神経の動きを正常に保つ
葉酸	レバー・菜の花・枝豆・葉野菜・いちご	神経過敏・うつ・健忘を防ぐ
ビタミンC	新鮮な果実・野菜など	抗ストレスホルモンの生成に必須

五月病チェック!!

CHECK!

- 早く目覚めるが、布団から出るのがつらい
- 通学や出勤の時、腹痛や動悸などが起こる
- 食事に関心がなくなり、適当になってきた
- 勉強や仕事について悩むことが多い
- マイナスなことばかり考えてしまう
- 身だしなみがだらしくなってきた
- 他人との付き合いが面倒くさい
- 新しい環境に合わせるのが苦手
- 空気を読み過ぎる
- 生活リズムが夜型になってきた

3 個以下 問題なし 4~6 個 要注意
7 個以上 五月病の可能性あり

成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムはわたしたちの骨や歯のおもな構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。

骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。成長期には、骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まると共にカルシウムの必要量が増えます。骨密度を高めるためにも、いろいろな食品からしっかりカルシウムをとることが大切です。



カルシウムが多く 含まれている食品

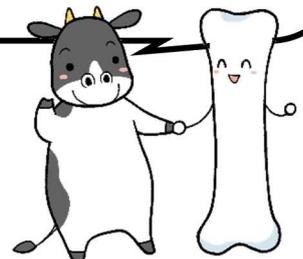
牛乳・ヨーグルトなどの乳製品や小魚、大豆製品、小松菜などの一部の緑黄色野菜も多く含まれています。

表 カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

©少年写真新聞社2024



放射性物質検査結果について

4月30日使用の宇都宮市篠井町産の米を検査に出したところ、放射性ヨウ素、放射性セシウムともに不検出でしたのでお知らせします。