

小児



コーナー

北病院
病棟看護師
小野 ゆかり



「朝ごはん」って なぜ大切なの？

“一日の始まりは朝食から”といます。朝、目が覚めていてもしばらく布団の中でぼーっとすることはありませんか？これは、睡眠中に体温が低下し、頭の活動も低下するからです。これらを目覚めさせるには、体温を上げることが必要になります。それには、朝食を摂る事が最適な方法なのです。朝食を抜くとエネルギーが行き届かず体温と血糖値が上がりにません。そうすると…

- 1 目覚めの悪い状態
- 2 勉強や運動の能率があがらない
- 3 集中力が低下する

など午前の活動に支障をきたします。これは大人も子どもも同じです。朝食は1日の活力の源です。起きてからゆっくり美味しくごはんを食べる為にも、朝は余裕を持てるように心がけましょう。また、家族そろって食べる事も大切ですね。

