

中間試験も終わり、5月も後半になります。5月は「5月病」とあるくらい4月からの疲れが出やすい時期です。自分を大切に、頑張っている自分を褒めてあげましょう^o^

ところで、朝ご飯食べていますか？何を食べていますか？

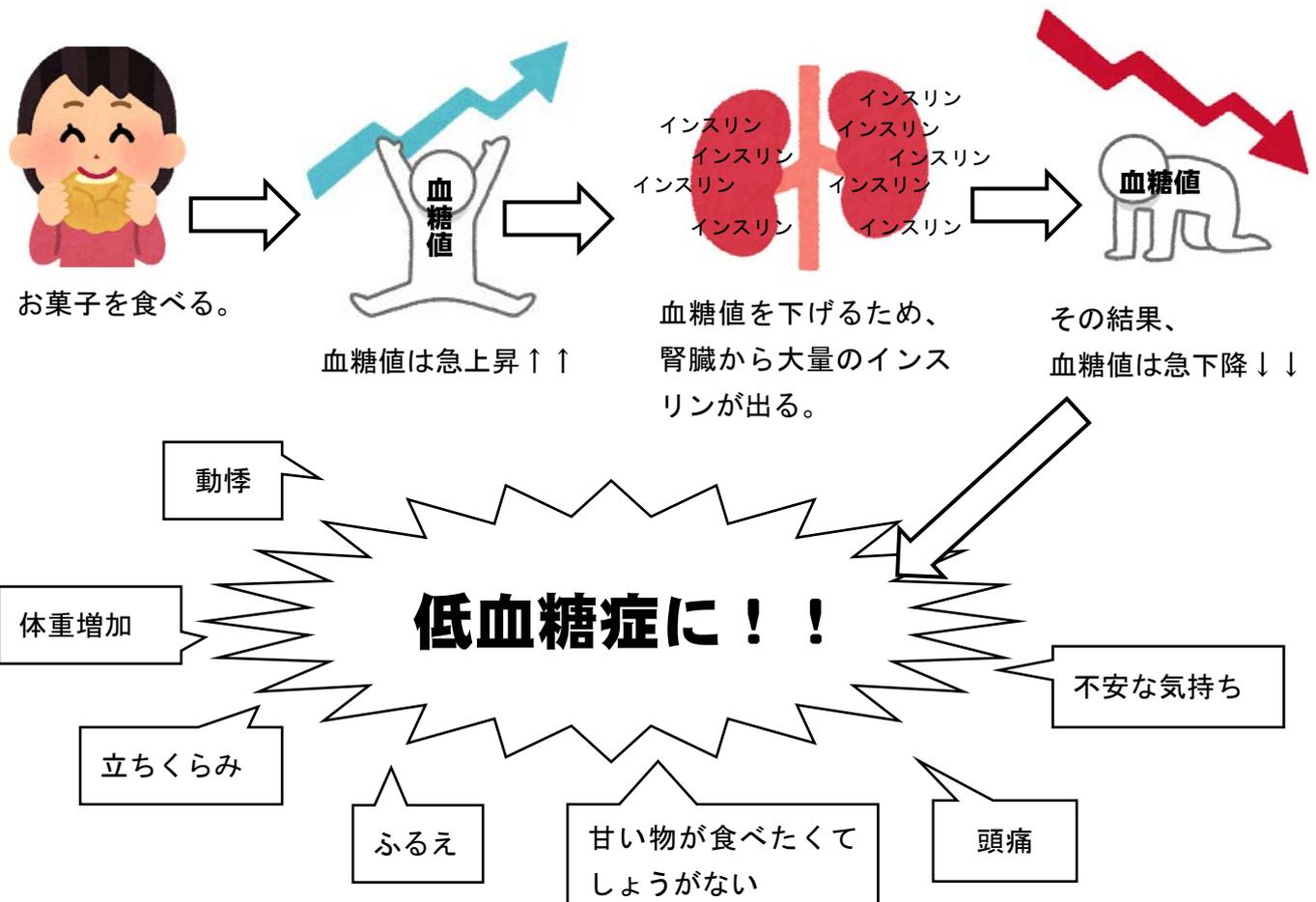
朝ご飯に**お菓子や菓子パン**を食べているあなた。**低血糖症**に注意が必要です。

そもそもなぜ朝ご飯を食べるのか？

眠りから冷めた脳はエネルギー不足の状態。足りないエネルギーは補う必要があります。朝ご飯を食べないと、体力がもたなかったり、集中するのが難しくなったりします。

なぜお菓子や菓子パンで低血糖症になるのか？

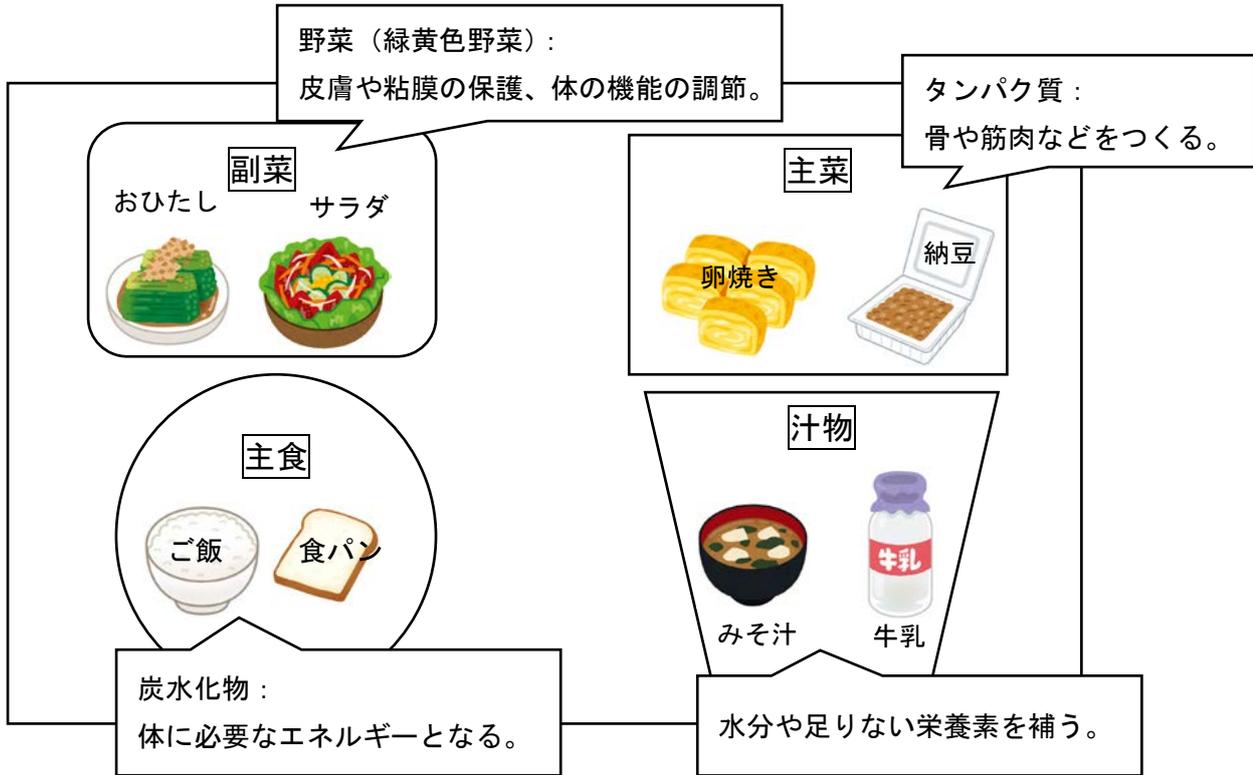
糖分が多すぎるからです。体の仕組みについては下の絵で説明します。



ここでまた、お菓子を食べると、この状態がくり返されてしまいます。

理想の朝ごはん

理想の朝ご飯はこのような感じです。



理想は分かる。でも難しい時は・・・**おにぎり**をおすすめします！



パンなどの小麦製品は糖分の吸収スピードが早く、低血糖症が起こりやすくなってしまいます。

コンビニ等で何を朝ご飯にしようか迷ったら、ぜひ**おにぎり**をチョイスしてください。

【参考】 姫野友美 「コロナ禍で増えたパニック障害の正しい対処法」 東山書房 健康教室 2021.6月号 P99
小谷美知子 保健指導おたすけパワーポイントブック 少年写真新聞社 2013

おまけ

余談ですが、**おにぎりの具ランキング**を発表します！（出典：LINE リサーチ）

第1位 しゃけ（鮭）

第2位 ツナ／ツナマヨネーズ

第3位 明太子／辛子明太子

1位はしゃけですか！炭水化物＋タンパク質コンビです。
皆さんの好きなおにぎりの具は何ですか？

ちなみに、

校長先生の好きな具はツナ

教頭先生はのりで巻いてある塩おにぎり

だそうです（^o^）

