

朝食の話（2009年5月11日、馬込第三小学校朝礼にて）

みなさん、おはようございます。内科校医の鈴木です。昨年10月、朝礼で、私が睡眠と朝食についてお話ししたのを憶えていますか？今日のお話しはその続きです。朝食はなぜ摂らなくてはいけないか、どうしたら摂れるようになるか、みなさんと考えてみたいと思います。

まずは、前回の復習をしたいと思います。睡眠は一日中働き続けた脳を休ませるためにどうしても必要なことだとお話ししました。それでも、働き者の脳は皆さんが眠っている間も、その日にあった出来事、経験したこと、学んだことなどをきちんと整理して明日に備える働きをすることもお話ししました。そして、その脳が働くために必要な燃料はブドウ糖しかなく、そのブドウ糖は体に蓄えることが出来ない事もお話ししました。私たちが毎日朝、昼、夜と3回食事を摂るのは、この体に蓄えることのできないブドウ糖を補給するのが大きな目的です。みなさんが朝起きた時には、夕食を摂ってから、すでに10時間位は経っていると思います。体の中のブドウ糖はほとんど使ってしまって、脳は燃料切れ寸前です。この時、朝食を摂らないとどうなるでしょう。脳は働くことができず、ボーとして、勉強も頭にはいりません。体も脳の命令がないので、しっかり動くことができず、ダラーとなってしまいます。ここまでが、前回お話しした内容です。

今日は、朝食を摂らなかったら、どんなことが起こるか、もう少しお話ししたいと思います。朝ご飯を食べずに学校に来た子供は、頭が働かず、ボーとしています。食べ物がお腹に入らないので、胃も腸も止まったままです。お腹が働かないので、便もでません。力も入りません。体はまだ眠ったままで、眠っている間に下がった体温も上がって来ません。寒くて、青白い顔をしています。昼食まではまだ何時間もあります。それまでエネルギーの補給はできません。

一方、朝食を食べた子供は、頭にしっかり燃料が補給され、頭はすっきり、張り切って勉強ができます。胃も腸も動き出して、便もでて、すっきり。体に補給された燃料で体温も上がり、体中に力がみなぎります。実際、学校の統計では、朝ご飯をたべた子供達の方が、食べなかった子供達より、テストの成績が良い、体力測定の結果が良いなど報告されています。

また、最近の報告では、朝食を摂らない生活を続けて、大人になると、肥満や高血圧症、糖尿病になりやすいと言われています。この原因は、先ほどお話ししたように、朝食を摂らないと燃料が体に補給されないので、体温が低く、心臓や、肺や筋肉の働きが鈍くなり、脂肪の燃焼が悪くなるため、肥満になりやすいとされています。食べないと太るなんて、不思議ですね。

では、朝食を食べるようにするには、どうしたら良いでしょう。食事をするためには、お腹が空いていること、つまり食べたいと思うことと、食べる時間が必要になりますね。

お腹が空くためにはどうしたら良いでしょうか。夕食を夜遅くに食べたり、寝る前に何か食べたりすると、朝になってもお腹が空きませんね。夕食は夜早めに食べて、夜遅くには何も食べないことが大切です。朝、学校に行く時刻ぎりぎりまで寝ていては、朝食を食べる時間がありません。早起きすることが大切です。早起きするにはどうしたら良いでしょうか。早く寝ることです。夜更かししては、朝起きられません。朝、目覚めた時にお腹がまだ空いた感じのしない人はさらに早く起きましょう。体を動かしているうちに、お腹が空いてきます。

さあみなさん、これからは、夜早く寝て、朝早くに起きましょう。そして、朝ご飯をしっかり食べて、元気いっぱい学校に来てください。これで、私の話を終わります。