

朝練に備えて
朝食をしっかり摂ろう！



01 はじめに

今回のテーマは「朝食を食べよう」

新学期が始まって、まだ生活リズムが整っていない人も多いかもしれません。

でも、そんな時こそ意識してほしいのが**朝ごはん**です。



01 はじめに

今回のテーマは「朝食を食べよう」

朝練がある選手はもちろんなんですが、
実は運動部に入っていない人でも、子どもでも大人でも、
朝食はとても大切なんです。

02 朝食は体と脳の「スタートボタン」

朝食を食べて1日のリズムを整える！

私たちの体には、体内時計という**1日のリズムを整える仕組み**があります。

朝になると体は目覚め、昼に向けて活動しやすい状態へ切り替わっていきます。

02 朝食は体と脳の「スタートボタン」

体内時計を整えるために大切な2つのこと

- 朝日を浴びること
- 朝食を食べること

朝、カーテンを開けて光を浴び、朝食を食べる。
この習慣が、昨日のリズムをリセットして、
今日の1日をしっかりスタートさせてくれます。



03 朝食を食べる5つのメリット

01

1日のリズムが
整う

朝食を食べないと、体はしっかり活動モードに切り替わりません。

眠っている時のリズムを引きずったままになり、午前中もぼんやりしやすくなります。

その状態では、朝練でも授業でも集中しにくく、ミスが増えやすくなります。

せっかく頑張っているのに、体が十分に目覚めていなければ、良いパフォーマンスにはつながりません。

03 朝食を食べる5つのメリット

02

不足している
栄養素を
補える

寝ている間も、体は呼吸をしたり、心臓を動かしたり、疲れを回復したり、成長したりと、ずっと働いています。

なので朝起きた時の体は、エネルギーがかなり減っている状態なんです。

そのまま何も食べずに動いてしまうと、体はエネルギーをつくるために筋肉を分解しようとしています。

成長期の選手にとって、これは大きなマイナスですよ。

03 朝食を食べる5つのメリット

03

体温が上がり、
動きやすい体になる

朝食を食べると体が温まりやすくなります。

特にたんぱく質を含む食事や、温かい食事は体を内側から温めてくれます。

体温が上がると血流も良くなって、筋肉も動きやすくなるので、ケガの予防にもつながります。

03 朝食を食べる5つのメリット

04

成長を
支えてくれる

中学生の時期は、骨や筋肉がぐんぐん育つ大事な時期です。

朝食をしっかり食べることで生活リズムが整って、睡眠の質も良くなりやすくなります。

そうすると、睡眠中に分泌される成長ホルモンも働きやすくなるんですね。

03 朝食を食べる5つのメリット

05

集中力が高まる

脳のエネルギー源は糖質です。

朝に何も食べないと、脳がしっかり働きません。

授業中の集中力が落ちたり、

練習中の判断が遅れたりすることにもつながります。

04 朝食では何を食べれば？

定食のような朝食がオススメ！



糖質



タンパク質



野菜



乳製品



果物

05 主食の量は足りていますか？

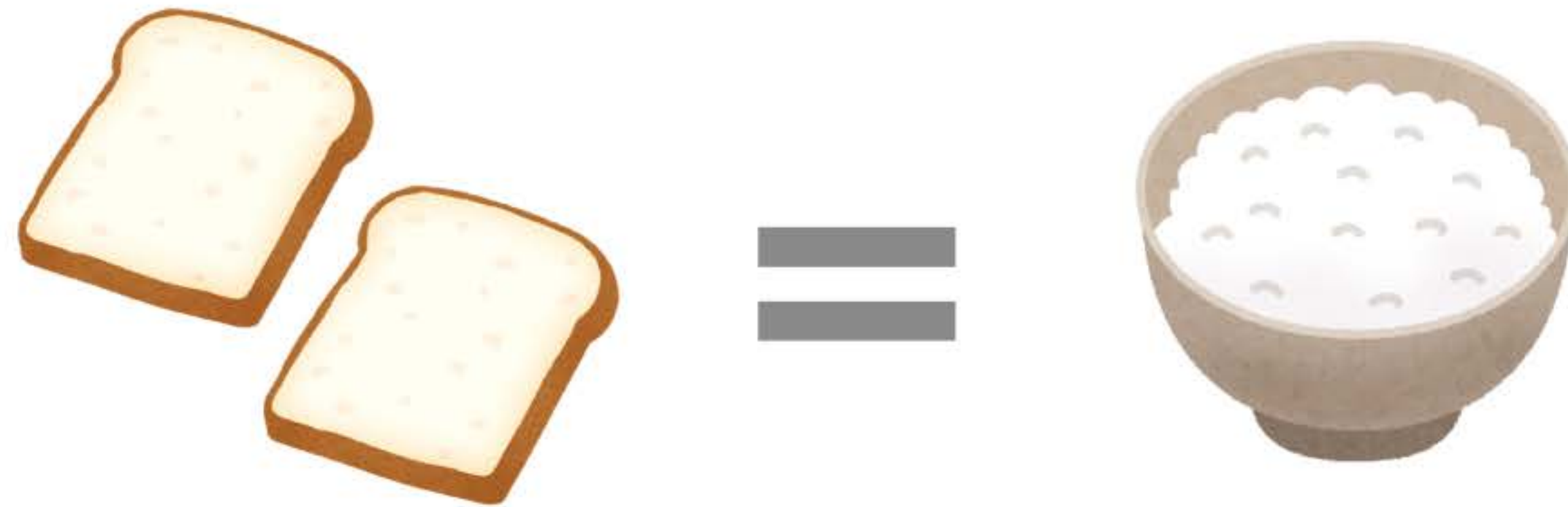
主食は「思ったより多め」が必要

ジュニアアスリートに特に意識してほしいのが、**主食の量**です。
朝は少なめで済ませてしまう人も多いのですが、
実はそれでは足りないことがよくあります。



05 主食の量は足りていますか？

主食は「思ったより多め」が必要

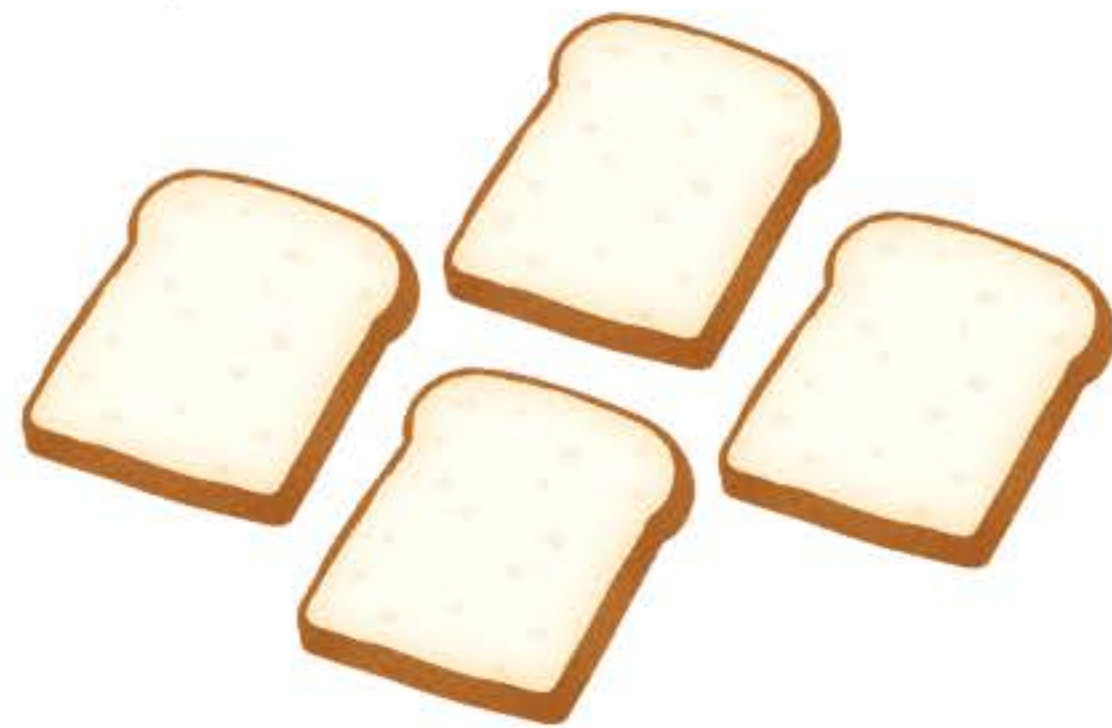


「食パン8枚切り2枚」は「ご飯い1杯」程度の量

05 主食の量は足りていますか？

主食は「思ったより多め」が必要

しかし、多くの中学生アスリートは、それ以上のエネルギーが必要です。

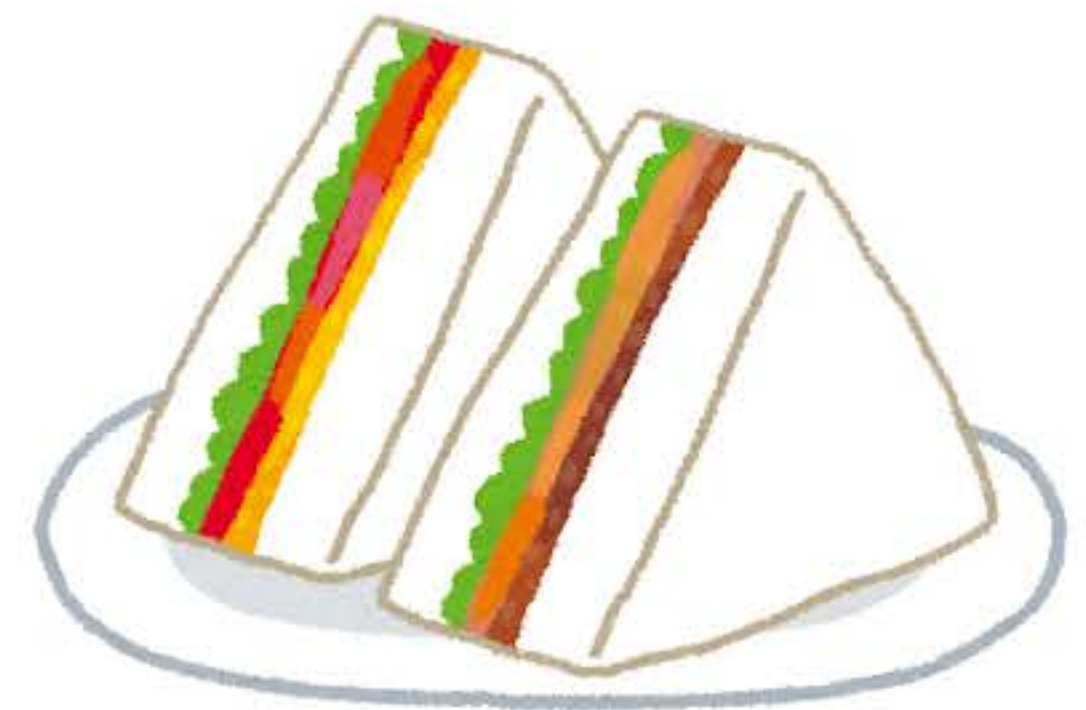


食パンは4枚程度、ご飯は2杯以上必要なことも...

05 主食の量は足りていますか？

主食は「思ったより多め」が必要

パン食なら、サンドイッチにして食べやすくするのもおすすめです。
朝はあまり食欲がないという人も、少しずつ量を増やしていけるといいですね。



06 朝の食事は夜の睡眠にもつながる

朝の食事は夜の睡眠の質

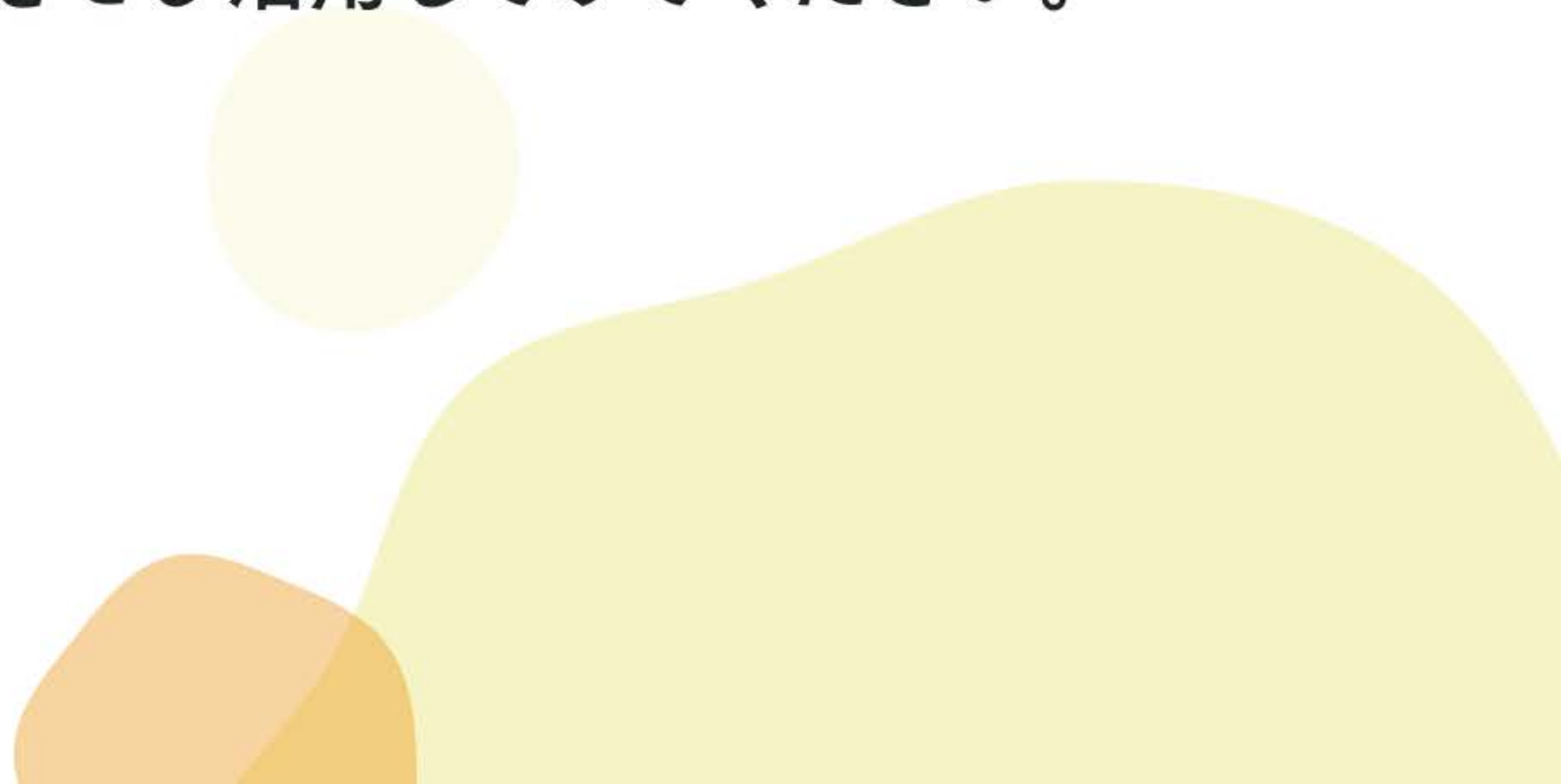
朝の食事は夜の睡眠の質にも関わっています。

朝ごはんをしっかり食べることで生活リズムが整って、
夜も眠りやすくなります。

06 朝の食事は夜の睡眠にもつながる

睡眠の質を支える乳製品

特に、大豆製品や乳製品は朝食にも取り入れやすいので、
納豆や豆腐、牛乳やヨーグルトなどをぜひ活用してみてください。



07 まとめ

朝食を食べるメリット

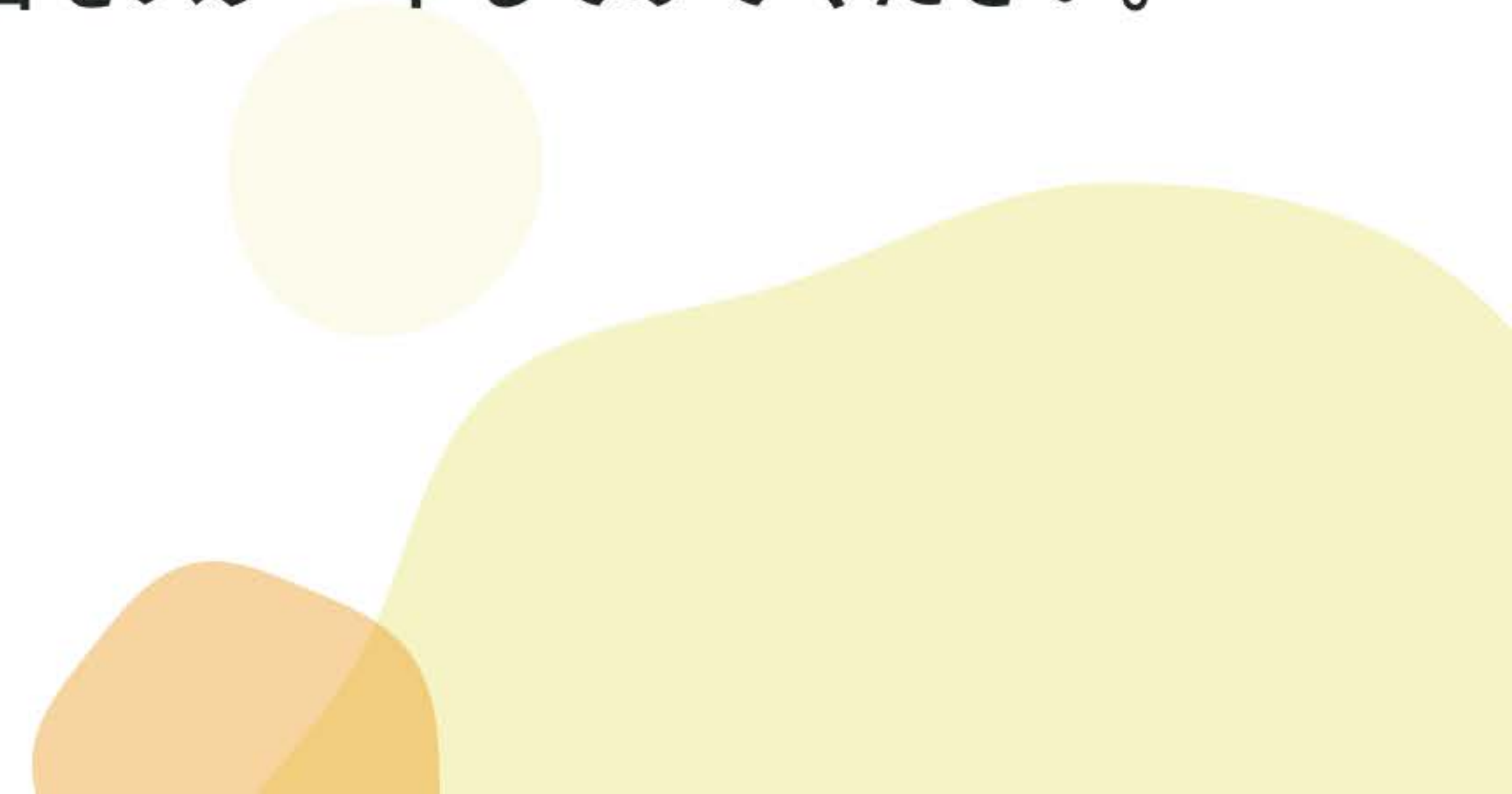
- 1日のリズムを整える
 - 午前中のエネルギーを補給する
 - 体温をあげる
 - 成長を支える
 - 集中力を高める
- 

07 まとめ

まずは明日の朝からできること

明日の朝から、まずはカーテンを開けて朝日を浴びること。

そして、しっかり朝ごはんを食べて1日をスタートしてみてください。



大豆製品を 摂ろう

