

せいかつリズムって
たいせつ!



あさごはんを
たべないと。。。

すぐにつかれる

ぼーっとしやすい

いらいらしやすくなる



しっかりたべて
げんきにあそぼう!



ぽんぽんニュース 2026.4



名阪食品株式会社

<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>

〒330-0803 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1-25-1

Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683

今回のテーマは「せいかつリズムってたいせつ」の中から
「あさごはんをたべないと。。。」をピックアップ!



つかれやすくなるよ

ぼーっとしてしまうから、いろんなことができないよ。

いらいらするとけんかになることもあるよ。

- 朝食を食べてこない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。活動に支障が出たり、イライラしやすく、友達とけんかをしやすくなったりします。
- 子どもの頃の朝食抜きは大人になってからも続く習慣とされています。幼いうちから朝食をとる習慣を身につける事が大切です。
- 朝食をきちんと取るには快眠が必要です。夜更かしをせずに早寝をすることも大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」の指導をしましょう。

ごはんでスタミナづくり

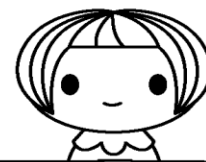
遊びや運動には、スタミナが重要です。
このスタミナをつけるためには、肉などからたんぱく質を摂るよりも、ごはんから炭水化物を摂る方が好ましいと知っていましたか?
炭水化物からスタミナあふれる体を作ることを「炭水化物貯蔵法（カーボローディング）」と呼んで、スポーツ界では主流になっています。

ご飯などの炭水化物は、すぐに消化されブドウ糖となって血液により全身に行き届く特徴があります。脳や筋肉、臓器のエネルギーになる「ガソリン」の役割を果たすのです。
ごはんには不足している栄養素があります。「リジン」です。そのリジンは大豆のたんぱく質で補う事ができるのです。「ごはん」とみそ汁の組み合わせは実に最高の組み合わせなのです。

リジンですが、食品から摂取しなければならない「必須アミノ酸」の一つです。身体の成長、組織の修復、抗体・ホルモン・酵素を作り出すのに必要な栄養素です。

おとなの ぼんぼんニュース

2026.4



朝食の生理的役割

朝食の主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。活動を支える脳には、朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や身体を刺激してくれます。

食のことわざ

「えぐいも渋いも味のうち」

野草などの舌を刺すような感覚を「えごみ」というが一種の渋みともいえます。それらの野性的なえぐい味も、全然ないよりは少々あったほうが味よく感じられることがあります。

この「えぐい渋いも味のうち」とは、
本来のものを多少残さないで、
独特の味がなくなってしまう
という意味があるのです。



名阪食品株式会社

<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>

〒330-0803 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1-25-1

Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683