

さる11月21日(水)、本校にて「心に響く人生の達人セミナー」を開催しました。

講師 村元淑子先生(スポーツニュートリション代表)

演題 「早寝、早起き、朝ごはん」

朝ごはんの大切さが言われて久しいですが、村元先生は、体温と朝食の関係、またスポーツや休養などと関連づけて具体的にわかりやすくお話をしてくださいました。本校の生徒達も先生の語り口に引き込まれ、興味深く熱心に聴いていました。

講演の主な内容は以下の通りです。



#### 朝食の重要性

- ① 朝食を食べると体温が午前7時には $36.5^{\circ}\text{C}$ に上がる。  
※実は前日の朝食が翌日の体温に影響する。
- ② 体温が $36.5^{\circ}\text{C}$ に上がると脳が活性化して免疫力と抵抗力も働き始める。
- ③ 朝食を食べない人は午前11時頃ようやく体温が $36.5^{\circ}\text{C}$ に上がる。  
※炭水化物のみの朝食では食べない人と同じ
- ④ 低体温の人が体温を $36.5^{\circ}\text{C}$ に上げるには、タンパク質をとること。
- ⑤ 朝ご飯のそろえ方

1 主食(ごはん or パン) 2 タンパク質のおかず 3 野菜のおかず

#### スポーツと食事

- ① 夏の暑さから命を守るためには、塩分を必ず水溶液の形で摂取しなければならない。※味噌汁は、水+塩分+タンパク質の理想的な食べ物。
- ② 味噌汁は野菜もたっぷり摂ることができる。箸が立つほど具が多いのが理想的。
- ③ ごはん1に対して野菜を2の割合で摂取すれば、グリコーゲンを全てATP(熱エネルギー)に変えてくれるので太らない。ATPに変換されないと体脂肪になる。

#### 休養と早起き

- ① 成長ホルモンは夜中の12時~2時の間に出る。この時間帯に深く眠っていることが大切。また運動をした30分後にも成長ホルモンが出る。
- ② ぐっすり眠るためには、寝る時間の15時間前に太陽の光を浴びること。つまり、夜10時に寝るためには朝の7時に朝日を浴びていないといけない。雨が降っていてもよい。冬の弱い光でも蛍光灯の明かりで代用できるので、とにかく早起きをするのが大切。

#### 早寝・早起き・朝ごはんの効用はつながっている。

人間の体内時計は25時間。1日24時間との誤差をなくしていくのが、朝ごはんのエネルギー!



