

「良い脳」に育てよう！③

朝ごはんは脳を動かす材料となるものです。

子ども達の脳は、寝ている間に大人の何倍も活性化しているので、その分糖をたくさん使います。

このため、エネルギー補給のために朝ごはんはとても大切なものです。

でも、低血糖の脳は、手っ取り早く甘いものをほしがってしまいます。

甘いパンケーキやカステラなどお菓子のような朝ごはんでは済ましてしまうと血糖値は急上昇のあと、急降下してしまいます。

このアップダウンは脳にとってよくありません。

必ず、タンパク質も取る事が大切です。

例えば、洋食ならパン、卵、ハム、牛乳など、和食ならごはん、味噌汁、卵、豆腐などです。

枝豆やゆで卵は手軽に十分なタンパク源になります。

質の良い糖のもとになる炭水化物と身体を燃焼するアミノ酸（タンパク質）の組み合わせがベストです。

大切な子ども達の脳をよりよく活性化させるためにも、朝ごはんをしっかりと食べてほしいですね。