



深谷市立深谷小学校  
令和5年8月29日



2学期が始まりました。9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。秋風が待ち遠しいですね。夏の暑さで、どんなに元気そうに見えても、体のどこかに疲れは残っているものです。早寝、早起きを心がけて、朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう。

## 夏休み明けの生活リズムを整えよう～体スイッチ～

その1  
夏の疲れをとり免疫力アップしよう!

暑かった夏の疲れが残っている人も多くいるでしょう。生活のリズムをとりもどし、朝・昼・夕の3食の食事をきちんととり、体調を整えましょう。

## 「つかれやすい・だるい」 どんな状態?



夏の暑さやストレスで、私たちは体の疲れ、精神的な疲れを感じます。その原因のひとつとしてあげられるのが、**活性酸素**です。活性酸素は、細菌やウイルスを攻撃する働きなど、免疫機能で重要な役割をもっていますが、過労などで体の機能が低下して体内で過剰に増えると正常な細胞も攻撃してしまい、疲れやすくなったり、だるくなったりする原因になってしまうのです。

対策は?  
エネルギー源と抗酸化物質をとって  
疲れを撃退!

疲労は思考力や注意力、体力を低下させるだけではなく、免疫力も弱めます。

## 疲労回復の基本



炭水化物 と タンパク質 と 脂質の  
三大栄養素をしっかり取る!



代謝に欠かせない  
ビタミンB1

鶏むね肉やカツオに  
多く含まれる  
↑  
抗酸化作用のある  
ビタミンCやイミダゾールジペプチド

## その2 朝食をしっかり食べよう

心と体のバランスを保つためにも、しっかり朝日をあびて目覚め、朝ごはんを食べることが大切です。「朝日を浴びる」「朝ごはんをよく噛んで食べる」ことでセロトニンが分泌します。

夜ぐっすり眠って朝すっきり  
良質な睡眠のため  
メラトニン

メラトニンは夜間に分泌されるが、そのためには原料「セロトニン」が不可欠です。

心の安定のために必要な  
セロトニン

自律神経を調整する脳内物質「セロトニン」  
・不足するとストレスにうまく対処できなかったり、感情のコントロールができなかったりします。



セロトニンの材料となる栄養素は必須アミノ酸のトリプトファン (大豆製品・卵・アーモンドなどの種実類やバナナ等) です。主食・副菜・汁物のなかに乳製品・大豆製品などを取り入れるようにすると心の健康にもつながります。

## 朝ごはんにごはんとみそ汁



ごはんのみそ汁の組み合わせは、栄養バランスが優れています。必須アミノ酸のリジンやスレオニンは、お米にはあまり含まれていませんが大豆には多く含まれています。また、大豆に不足しているメチオニンなども多く含まれています。このようにお互い不足しているアミノ酸を補うごはんのみそ汁がよいのです。(必須アミノ酸とは、体内では合成できず、食品から摂取しなくてはならない必要な栄養素です。)

## おにぎりと具沢山みそ汁や豚汁

汁物に油揚げや厚揚げを使用したり、野菜やジャガイモ・里芋を入れたりすることでバランスが整い、セロトニンの材料となるものや抗酸化作用のある栄養素をとることができます。



## 簡単朝食!

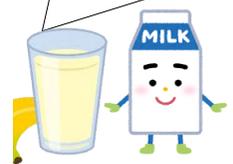
- ☆チーズトーストにバナナヨーグルト。
- ☆バナナスムージー 材料をミキサーにかけます  
バナナ1本 キウイ半分 牛乳100cc  
プレーンヨーグルト150g  
はちみつまたは砂糖大さじ2



り起るために

に必要な  
トニン

分泌量が増えます  
料となる「セロト



牛乳  
主菜  
こ、



が、みその原料になる  
のアミノ酸はお米に多  
くみそ汁はとても相性  
が合えばならないか

