

# 朝ごはんクイズ

ただ正しいのはどっち?

朝ごはんについてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



**Q1** 朝ごはんを食べるために何をすればいい?



**Q2** 朝ごはんを食べると、体温はどうなる?



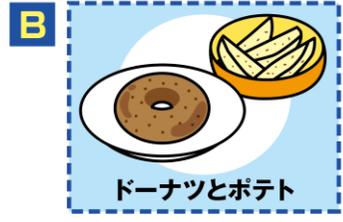
**Q3** 朝ごはんを食べた子はどっち?



**Q4** 脳のエネルギーになる食べものはどっち?



**Q5** パンと牛乳と何を食べたらバランスがよくなる?



**こたえ**

Q1...A 夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。  
 Q2...B 眠っている間に下がった体温がもどり、元気に動くことができます。  
 Q3...B 朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。  
 Q4...A 脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多く含まれます。  
 Q5...A 体をつくるものになるたんぱく質(たまご)と、体の調子を整えるビタミンや無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。

## スポーツをしているみなさんへ 疲労を残さないための食事は

疲れの主な原因は運動によって体を動かすエネルギー源がなくなってしまったこと、筋肉がダメージを受けたことです。疲れをとるためには、まずエネルギー源を補給すること、次にダメージを受けた筋肉を修復するために、筋肉の材料であるたんぱく質を十分とることです。人は食べ物から栄養をとっているのだから、疲れていても食事をとるようにしましょう。できれば練習後1時間以内にとるといいようです。

## 疲れを残さないためには...

**たんぱく質** (Protein): 肉 (meat), さかな (fish), 卵 (egg), 大豆 (soybean), 豆腐 (tofu)

**糖質** (Carbohydrate): パン (bread), ごはん (rice), うどん (noodle), バナナ (banana)

どんなに疲れていても食事をとろう!

運動後、すみやかに糖質やたんぱく質を多く含むものを食べよう!

ビタミンB<sub>1</sub>やクエン酸を多く含む食べ物にも疲労を回復する効果がありますよ!

**ビタミンB<sub>1</sub>**: 豚肉 (pork), カツオ (tuna), マグロ (mackerel), うなぎ (eel)

**クエン酸** (Citric Acid): 梅干し (umeboshi), みかんなどのかんきつ類 (citrus fruits)

疲れた時は早めにお風呂に入り、早く寝て睡眠を十分とろう!

いただきます! (Thank you for the meal)

ただいま~ (I'm home)

は~~~~ (Sleeping)