

朝ご飯

現在、若年層の朝食の欠食が問題になっていています。早寝、早起きと関連して「朝ご飯」が重要であることは言うまでもありません。さて、朝食を摂るメリットは、三つあります。一つ目は、ご飯やパン等の主食に含まれる炭水化物により「脳の目覚ましスイッチ」をオンにすることができず、脳の栄養になるものは炭水化物を分解してできるブドウ糖だけです。体内に蓄えられるブドウ糖の量は限りがあるので、朝食でしっかり炭水化物を摂ることが極めて大切です。二つ目は、肉や魚、卵等に含まれるタンパク質により「体の目覚ましスイッチ」

をオンにすることができません。タンパク質は体内で熱を生み出すことに大変有効なので、体温が上昇して血流がよくなります。

三つ目は、野菜や果物に含まれるビタミン・ミネラル・食物繊維により「体を整えるスイッチ」をオンにすることができません。ビタミン・ミネラルが不足すると、体内の代謝がスムーズに行われなくなり、体調を崩すこととなります。食物繊維が不足すると便秘の原因になります。

朝食を摂るか否かは文科省の「全国学力・学習状況調査」で毎日朝食を食べている児童の平均正答率が高い傾向が示されています。最後に、バランスのよい朝食にお勧めの一品は、具だくさんの味噌汁です。

○五月の言葉

駅の改札等で「お先にどうぞ」と言えば、自分も気持ちがいいし、相手から感謝されます。

○語彙力チェック

①「篤実」の同義語は次のどれか。

A 真実 B 誠実 C 篤疾

②「鋭い皮肉などという」ことを「口をふるう」というが「□□」に入る語は次のどれか。

A 悪舌 B 鋭舌 C 毒舌

③ひとりよがりの人を何というか。

A 排除家 B 孤立家 C 独善家

④「得々と述べる」はどのような状態の表現か。

A 自信に満ちて満足そうに話す。

B 早口でせっかちに話す。

⑤「徳は口ならず、必ず隣有り」の口は漢字一字を入れよ。

⑥「ドクマ」の日本語訳は次のどれか。

A 教条 B 革新 C 論議

⑦「匿名」の読みを書け。

(解答) ①B ②C ③C ④A ⑤弧

⑥A ⑦くめい