

## 資料 1

### ◎お腹がすいた時どうなりますか？（複数回答可）

1	早く給食にならないかなと思う	82人
2	授業中でもボーッとする	38人
2	いつもと変わらない	38人
4	話が頭に入らない	33人
5	良い姿勢ができなくなる	24人
6	イライラする	23人
7	食事のことを考えるようになる	22人

（以下、略）

（小学校5年生 136人の回答結果）

（熊谷の子どもたちを朝食で元気にする会「朝ごはんをたべよう！」から）

## 資料 2

### ◎記憶力に効くグルコースは朝食から

朝食を食べると、集中力、学習能力が高まり、記憶力が日中に最高になります。これは、脳にとって唯一のエネルギー源であるグルコース（血糖）が補給される他に、副産物としてベータ・エンドルフィンという脳内に爽快な気分を作り出す物質が分泌されるからです。

記憶力を司るのは、大脳の奥にある記憶中枢として知られる「海馬」という部分です。これは、形がタツノオトシゴに似ているためその名前がつけました。米国のバージニア大学のE・C・マックネイ博士の調査では、グルコースが「海馬」に必要な栄養を供給していることが分かりました。彼は、ネズミを2種類のグループに分け、グルコースを供給したネズミとそうしなかったネズミに分けて、両者の記憶力を比較したのです。ネズミを迷路に入れて、逃げ道を考えさせ、記憶力をテストしながら、海馬のグルコースの消費量を5分おきに調べてみたのです。脳の活動に伴い、グルコースが減っていき、それに伴い記憶力が落ちていきました。ところがグルコースを供給し続けたネズミの方は、好成績を収めました。

### ◎爽快な気分を作るベータ・エンドルフィンもグルコースから

グルコースは脳の中で爽快な気分を作り出すベータ・エンドルフィンという物質を分泌する働きもあります。この物質は、定期的に朝食を摂るときに出やすく、間食をしすぎると出にくくなります。夜の睡眠時間という“断食”を経て補給されることが必要なのです。規則正しく朝食を摂ることが必要な理由は、ここからも説明できます。

（「朝ごはん実行委員会ニュース ニュースレターN0.4」から）