

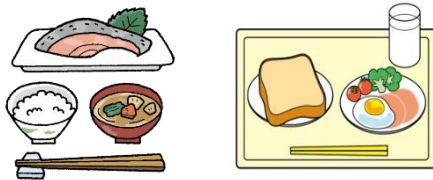
元気モリモリ

朝ごはんを食べましょう



家族で朝ごはんを毎日食べていますか？朝ごはんを食べることで午前中、元気に活動することができます。朝ごはんを食べずに過ごすと、集中力が欠けたり疲れやすいなどの影響があります。健やかに生活するためにも、無理なく朝ごはんを食べる習慣を作りましょう。

【朝ごはんの働き】



生活リズムを整える

毎朝決まった時間に起きて、朝日を浴びて、朝ごはんを食べることで、脳や体を目覚めさせます。食事のリズムができて、体調が整います。



体温を上げる

私たちの体は眠っている間は体温が低くなります。朝ごはんを食べると体温が上がり、1日を元気に過ごすことができます。



排便を促す

朝ごはんを食べると、胃腸が動き出します。すると、腸の中にたまっていた便が押し出され、すっきりと排便できます。



集中力が高まる

脳は眠っている間にもエネルギーを消費しています。朝ごはんを抜いてしまうと、脳はエネルギー不足となり上手く働きません。朝ごはんを食べて、脳のエネルギー源となるブドウ糖を摂ることで、脳の活動が活発になり、集中力が高まります。



太りにくい体になる

1日3食決まった時間に食事を摂ることで、血糖値の上昇が穏やかになり、太りにくい体を作ることができます。1日2食だと、血糖値が急激に上昇して太りやすくなります。



【バランスのよい朝ごはんとは】

主食、主菜、副菜をそろえることで、バランスのよい朝ごはんとなります。

○主食…エネルギーのもとになる食べ物です。炭水化物が多く含まれています。

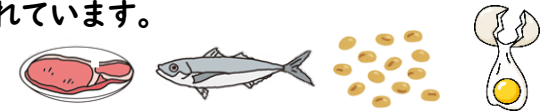
ごはん、パン、麺類 など



○主菜…メインのおかずとなります。体を作るもとになる食べ物です。

たんぱく質が多く含まれています。

肉、魚、卵、大豆 など



○副菜…体の調子を整える食べ物です。食物繊維、ビタミン類、ミネラルが多く含まれています。

野菜、きのこなどを使った料理 など



【理想の朝ごはんへの3ステップ】

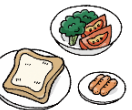
☆ ステップ1 朝ごはんを食べていない人は、まず主食から食べましょう。おにぎりやパンなど手軽に食べられるものから始めましょう。



☆ ステップ2 主食だけを食べている人は1品追加しましょう。野菜のおかずや果物を食べて品数を増やしましょう。



☆ ステップ3 さらに1品追加しましょう。肉、魚、卵のおかずを食べましょう。そうすることで主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい理想の朝ごはんとなります。



【手軽に食べるためのアイデア】

- ・前日の夕食の準備のときに朝ごはん用として切ったり、ゆでたり下準備しておきましょう。夕食の残りを朝ごはんとして食べるのもおすすめです。
- ・電子レンジを利用しましょう。野菜をゆでる代わりに利用すると便利です。
- ・チーズや果物などそのまま食べられるものを用意しておくと、時間も手間もかかりません。