



ちようしょく 朝食をとりましょう

朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。

毎日、朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

☆朝ごはんの効果☆

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送りこまれると腸が動き始めて、朝の排便をうながします。



ちようしょく 朝食をしっかりとるために、心がけたいポイント！

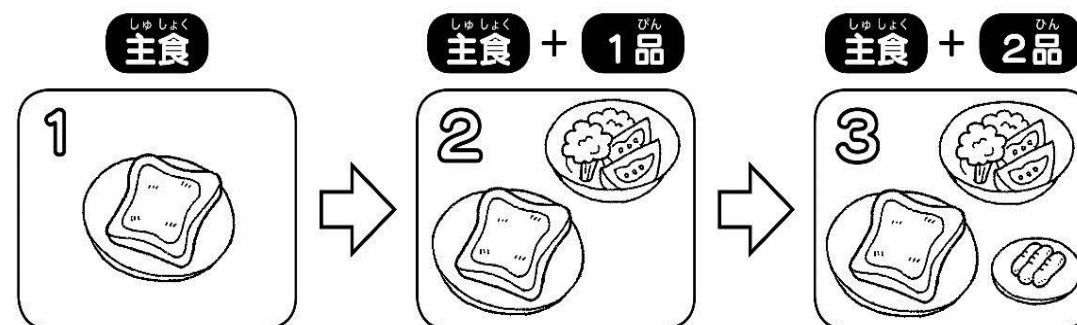
★早起きして、時間にゆとりをもつ。

★夕食が夜遅くならないようにする。

★ねる前におかしを食べたり夜ふかしをしたりしない。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



栄養バランスのととのった朝ごはんがよいとはわかっているけど、毎日きっちりと準備をするのは難しいものです。夕食の残りのおかずや、冷凍した野菜を活用して、理想の朝ごはんに近いような工夫をしてみましょう！