

バランス朝食で、元気スイッチを入れよう！

=朝食3つの働き= *朝食をとって3つのスイッチを入れよう！！*

① 脳のスイッチ

脳は寝ている間も活動しています。目覚める頃にはブドウ糖不足で元気がありません。朝食をとり、スイッチが入ると、脳が元気に活動できるようになります。



② 体のスイッチ

睡眠中に低下した体温が上がり、活動に適した状態になります。運動能力・体力アップにつながります。



③ おなかのスイッチ

胃に食べものが入ることで、腸が刺激されて、排便を促し体の調子を整えます。



べんぴ
便秘が解消
されて、毎日
スッキリ！！

=3つのスイッチを入れるため=

主食・主菜・副菜のそろったバランス朝食を！

主食…ご飯、パン、めん類

炭水化物が豊富で、主にエネルギーになり、体内で消化されて、ブドウ糖になります。

脳のエネルギー源になるのは、「ブドウ糖」だけです。



主菜…肉、魚、卵、豆・豆製品 を使ったおかず。

たんぱく質が豊富で、血や筋肉・骨・髪の毛・爪など主に体の組織を作ります。



副菜…野菜、いも類、きのこ類、 海そうを使ったおかず

主食・主菜で不足しがちな、ビタミン・無機質・食物繊維が豊富です。



汁物

汁ものは、足りない栄養素を補う大切な役割があります。

時間もないし、ご飯・パンだけ食べて脳のスイッチだけ入ったらいいんじゃない？



脳のスイッチを入れようと主食だけ食べても、「ブドウ糖」はうまく使われません。イラストのように献立の基本「主食」「主菜」「副菜」に6つの基礎食品群を、うまく組み合わせたバランス朝食が理想です。

バランス朝食は、「ブドウ糖」をスムーズにエネルギーにかえ、脳のスイッチだけでなく体やおなかのスイッチもスムーズに入れることができます。できるだけバランス朝食をとるようにしましょう。

また、朝食を毎日とる子どもの方が、学力調査の平均正答率や体力合計点が高い傾向にあります。

*平成27年度全国学力・学習状況調査：文部科学省

*平成27年度全国体力・運動能力習慣等調査：スポーツ庁



☆早ね・早起き・バランス朝食で、元気に1日をスタートさせましょう！