

毎日“朝ごはん”を食べてから出かけましょう！！

『朝ごはんを食べる』習慣は、身体の成長を促し、
生涯にわたる食習慣の基礎づくりになります

体づくりに必要な毎日の朝食 続けることが大事

①目覚めのスイッチ

1日のうちで最も体温が低い朝。朝食を食べることによって体温を上昇させ、血流をよくし、給食モードだった体にスイッチが入ります。

②脳のエネルギー補給

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖。ブドウ糖は睡眠中にも消費されるので、起き抜けの脳はエネルギーが不足している状態にあります。朝ごはんを食べて脳を活性化させましょう。

③からだのリズムを整える

食べたものが胃に入ると、その刺激で大腸が活発に働いて、便を直腸に送り出します。

毎日、朝ごはんを食べるコツ



●朝ごはんを食べていない場合は…

【ステップ1】手軽なものから

牛乳、ヨーグルト、バナナ、パン、野菜ジュースなど

【ステップ2】組み合わせて

おにぎりともろ汁、ごはんと納豆、パンと牛乳、パンと果物など



●朝ごはんを食べている場合は…

【ステップ3】バランスを考えよう

ごはん・焼き魚・具たくさんみそ汁など

パン・目玉焼き・サラダ・牛乳など



朝食1皿+昼食2皿+夕食2皿が理想です。

①炭水化物…ごはん、パンなど

②たんぱく質…卵、豆腐、チーズなど

③ビタミン・ミネラル…野菜、果物など