



一日の始まりは朝食から 朝食を食べましょう



朝食の役割とは？

朝食は一日活動のためのスイッチを入れ、体内リズムと生活リズムを整える役割があります。

脳や体にエネルギーを補給して体温を上げ、スムーズな排便も促してくれます。健康な一日をスタートさせるために、毎日朝食を摂りましょう。



朝食を毎日食べると こんないいこと

- ・ 集中力アップ
- ・ 睡眠の質向上
- ・ 肥満の防止
- ・ 熱中症の予防



朝食を毎日食べるコツ

朝食を食べる習慣がない人は
簡単なことからステップアップ！

○ まずは何か口に入れることを習慣にすることから始める。

例) ヨーグルト、バナナ、おにぎり、みそ汁、ゆで卵など

○ 炭水化物＋たんぱく質をとる習慣をつける。

例) おにぎり＋ゆで卵、パン＋ヨーグルトなど

○ 主食＋主菜＋副菜を組み合わせてバランスよく食べる。

○ 調理しなくても食べられるものを用意する。

例) バナナ、ヨーグルト、納豆など

○ 前日の夕食準備時に少し多めに調理する。

○ 電子レンジ等を使用して火を使わなくても調理できるものを用意する。



朝食で摂りたい栄養素

【炭水化物】

脳や体を動かすためのエネルギー源になる。



【たんぱく質】

筋肉や臓器を作るものになる、体温を上昇させる。



【ビタミン・ミネラル】

炭水化物やたんぱく質がエネルギーに変わる手助けをしたり、身体機能の維持・調整をする。

