

「朝ごはん」を食べていますか？

“早寝・早起き・朝ごはん”の習慣をつけましょう！

<早寝、早起きの習慣を> 

私たちの体には、朝に目覚め、日中は活動し、夜は眠るという1日24時間の「体内リズム」があります。食事が不規則だったり、夜ふかしをすると、そのリズムが乱れ、ホルモンや血圧などに影響が出ます。





早寝・早起きで、体のリズムを整えましょう。



<朝ごはん¹で1日を元気にスタート>

「朝ごはん」の役割は・・・






-  午前中に活動するためのエネルギーを、脳や体に与える。
とくに、脳のエネルギー源はブドウ糖のみ。食べて摂取するしかありません。
-  寝ていた腸の動きを良くしてくれる。
-  生活リズムが整う 偏食・肥満・便秘の解消に。
-  太りにくい体を作る 欠食は太りやすい原因になります。



何も食べずに昼まで過ごす²と血糖値が低い³ため、頭がぼんやり、元気も出ません。勉強や運動、仕事に励むためには、朝ごはんは不可欠です。毎日「朝ごはん」を食べる習慣を身につけましょう。

<朝ごはんは何を食べたらよいのか？>

-  **ステップ1**：まずは、食べる習慣をつける。
バナナ（果物）や牛乳、野菜ジュースなど簡単なものでかまわない
-  **ステップ2**：簡単にできる料理を作って食べよう。
例えば...おにぎり+具たくさん汁、サンドイッチ+牛乳など
-  **ステップ3**：「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べよう。

- ・主食 ご飯、パン、めん類
- ・主菜 肉、魚、卵、大豆料理
- ・副菜 野菜料理

【献立例】



ごはん（主食）

焼魚（主菜）

お浸し・味噌汁（副菜）