

しっかり食べよう朝ごはん！



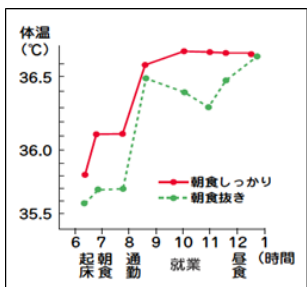
「時間がない」「食欲がない」という理由で朝ごはんを食べない人がいますが、夜型生活を改善して生活リズムを整え、朝ごはんを必ず食べましょう。食べていない人は、食べやすいものを少量でも食べることから、食べている人は、内容も充実させましょう。



★朝ごはんを食べると★

●体温が上がり、体が活発になる

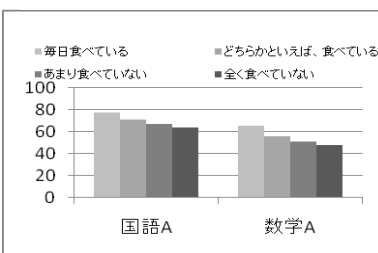
元気に運動



●脳にエネルギーが補給される

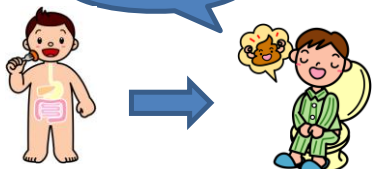
集中力アップ

朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係



●腸が刺激されて働きがよくなる

快便



●生活リズムが整う

体も心も元気



★朝ごはんを食べないと★



イライラ



力がでない



集中力がなくなる



太りやすい体質に

★どんな朝ごはんがいいのかな★

主食	主菜	副菜	汁物 飲み物
脳のエネルギー源 ごはん・パン・めん コーンフレークなど	筋肉や血の源 肉・魚・卵料理 大豆製品など	体の調子を整える 野菜料理・果物 など	不足している栄養を 補う。水分補給 味噌汁・スープ・ 牛乳など

理想は「**主食+主菜+副菜**(+汁物・飲み物)」がそろったメニューです。自分の朝ごはんを見直し、少しずつ内容を充実させましょう。

★バランスのよい朝ごはんを短時間で準備するために★

- 前の晩に準備しておく（野菜を切っておく、下ゆでしておくなど）
- 前の晩のおかずをリメイクする（ポテトサラダをオムレツの具にするなど）
- 冷凍食品や缶詰、加工食品を利用する
- 長期保存できる常備菜をつくっておく（煮豆・マリネ・混ぜごはんの具など）
- 食材を組み合わせで簡単メニュー（チャーハン・ピザトースト・野菜たっぷり味噌汁など）

★朝ごはんをおいしく食べるためのポイント★

- 寝る前に食べない…食べ物で胃がもたれ、朝食欲がなくなってしまいます。食べるのは寝る2時間前までにしましょう。
- 早寝・早起き…食べる時間が確保しやすくなります。
- 毎日決まった時間に食卓につく…胃腸が消化の準備をすることができます。
- 少量でも食べる習慣をつける…今まで食べなかった人は、野菜ジュースやヨーグルトなど、軽いものを胃に入れることから始めましょう。

