

朝ごはんについて



毎日、夜遅くまで起きていたり、朝起きられなかったりしている人はいませんか？
また、朝・昼・夕、三食しっかり食べていますか？

“早寝・早起き・朝ごはん”を意識して、生活のリズムを整え、自分の健康は自分で守っていきましょう。

今回は、『朝ごはん』について紹介します。

朝ごはんの役割

★体が目覚める

睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムを整える働きがあります。睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなり、体が元気に動き出します。また、おなかの中も動き出し、腸が刺激されて便通もよくなります。

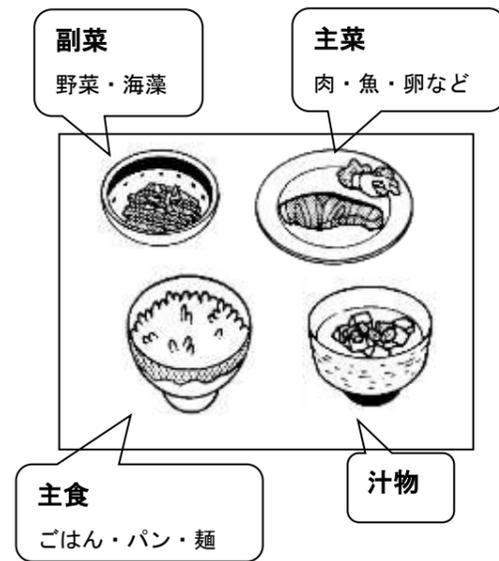
★脳が目覚める

脳は、寝ている間でも休みなく働いているため、朝目覚めたときには、エネルギー不足の状態になっています。そこで、朝ご飯を食べて脳にエネルギーを補給する必要があります。脳にエネルギーが補給されることによって、集中力・記憶力アップにつながります。



朝ごはんから元気な1日を

成長期のみなさんにとって朝食はとても大切な食事です。主食・主菜・副菜・汁物がそろった朝食を食べると、必要な栄養素がとれて、勉強や運動に集中して取り組むことができます。しかし、忙しい朝はすべてそろえることが難しい日もあります。少しずつプラスして、バランスのよい食事を目指しましょう。



朝ごはんステップアップ作戦！

ステップ1

毎日食べていない人は、毎日食べることを目標に手軽に食べられるものを食べましょう。

ステップ2

毎日食べることができている人は、内容を充実させていきましょう。

ステップ3

主食・主菜・副菜がそろうように、足りない料理を加えて食べましょう。

(組み合わせ例)

おにぎりのみそ汁

パンと牛乳



+

焼き魚・納豆・目玉焼き・オムレツなど



+

野菜炒め・サラダ・スープ・果物など



朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



1日の始まりは朝ごはんから！
学校再開に向けて、今日から
生活のリズムとともに体の調子を
整えていきましょう！