

朝食は、からだの 目覚まし時計！



「時間がない・・・」「面倒くさい・・・」などから朝食を食べないで出かけていませんか？
「朝食」を食べることで、ボーっとしている脳にスイッチオン！
また1日の体内リズムを整えることができます。

朝食の大切な役割

- ①体温を上げてからだを目覚めさせる（活動のスイッチが入る）
- ②1日の活動エネルギーのもとになる（活動的になる）
- ③脳へのエネルギー補給となる（集中力が高まる）
- ④腸の活動が活発になる（便秘の解消につながる）
- ⑤体内リズム（食事と睡眠、覚醒のリズム）を整える（心身の健康につながる）
- ⑥1日のエネルギーやたんぱく質不足、野菜不足の解消に役立つ（バランスのとれた食事内容につながる）

<朝食にそのまま食べられる食材>

*そのまま食べられるので取り入れやすい食材となります。

A)主にたんぱく質を供給できる食材

卵、納豆、豆腐、牛乳、ヨーグルト、ハム、ちくわ など



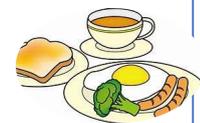
B)主にビタミン・ミネラルを供給できる食材

バナナ、みかん、レタス、ミニトマト、きゅうり、いちご、ミカンジュース（100%）
野菜ジュース など



C)主にエネルギー源として供給できる食材

ご飯（おにぎり）、パン、クラッカー、シリアルなど



※A) B) C) のそれぞれのグループから1～2品を組み合わせ、朝食としてチャレンジしてみましょう。

朝食を食べるためのポイント

- 夕食の時間と量に気をつける。
夕食が遅く食べ過ぎると、朝起きてもお腹が空かず朝食が食べられない。
- 朝寝坊して食べる時間がない、
今よりもう少し早く起きて、朝食を食べる時間を作る。
- 前日に朝食の準備をする。
時間のない朝は、前日に食べるものを決めて準備して手間抜き料理で食べる。
- ワンパターンでもいいので、朝食を食べる、それを続けることが大事（習慣化させる）。
- はじめはゆで卵、牛乳、野菜ジュース、バナナ、納豆、チーズなど手のかからないものから初めて、余裕が出てきたら栄養バランスも考えてみましょう。

