

# 朝食を食べていますか？

朝食は1日を元気に過ごす為には欠かすことのできない大切なものです。

朝食の役割を理解し毎日食べる食習慣を身に付けましょう。

## 朝食の役割



**集中力・**

**記憶力 UP!**

脳が活性化し、集中力、記憶力が  
高まります。



**体力 UP!**

体温が上がることで  
体の運動機能が高まります。



**肥満予防!**

昼食や夕食の食べ過ぎを抑え、  
肥満を予防できます。

## 朝食を抜く習慣が続くと…

朝食を抜くことで身体は栄養の不足を感じ取り、

- ⚠ 体内に脂肪を蓄えようとする
- ⚠ 昼食や夕食の食べ過ぎに繋がる
- ⚠ 筋肉を分解して補おうとする

⇒ **肥満**や**体力低下**を招いてしまいます！

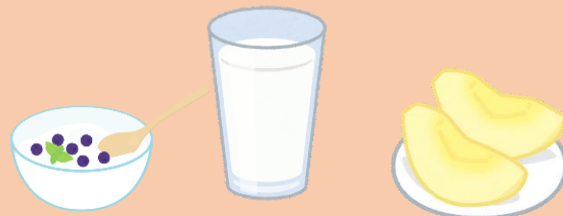


# 朝食を毎日食べるための工夫

## ステップ① 朝食を食べない人

乳製品や果物、スープなど、手軽に食べられるものから始めてみましょう。

- 例) ・フルーツヨーグルト  
・牛乳 ・味噌汁  
・即席スープ ・果物 など



## ステップ② 朝食をたまに食べる人

食べる習慣ができてきたら  
主食と主菜を組み合わせさせてみましょう。

- 例) ・おにぎり+サラダチキン  
・卵かけご飯  
・食パン+目玉焼き など



## ステップ③ 朝食を食べる人

副菜を追加してみましょう！  
栄養バランスの良い朝食になります。

- 例) ・鮭おにぎり+ツナ入りサラダ+ヨーグルト  
・แฮมチーズトースト+野菜スープ+フルーツ  
・ごはん+目玉焼き+具沢山お味噌汁 など

