

朝ごはんを食べよう

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。

朝食の役割ってなに？



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

朝食を食べない習慣が続くと…

 身体が栄養不足を感じ取る 

体内に脂肪を
蓄える

昼食や夕食を
食べ過ぎる

筋肉を
分解する

肥満



体力低下



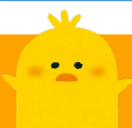
朝食を毎日食べるための工夫例



朝食を食べない人

手軽に食べられるものから始めてみましょう

- ・牛乳やヨーグルト
- ・果物
- ・即席スープ



朝食を軽く食べる人

食べる習慣ができてきたら

“**主食**”と“**主菜**”を組み合わせましょう

- ・おにぎり + サラダチキン
- ・ご飯 + 温泉卵や納豆
- ・食パン + 目玉焼き



朝食を毎日食べる人

“**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

- ・おにぎり+焼き魚+野菜サラダ
- ・ご飯+目玉焼き+具沢山味噌汁
- ・ハムチーズトースト+野菜スープ+果物

