



# 食べよう! 朝ごはん♪



朝ごはん、いきいきスタート! 元気な1日は朝ごはんから始まります!



## 朝ごはんは1日のパワーの源(みなもと)

朝ごはんを食べると、体温が上がり、体の動きが活発になります。食べないと、疲れやすくなったり、イライラしやすくなると言われています。

「腹が減っては戦ができぬ」という諺(ことわざ)があるように、朝ごはんは大事なんじゃ。



## 朝ごはんて肥満予防!

朝ごはんを食べないと、前日の夕食から昼食まで12時間以上空腹状態になります。1日2食にすると、体はエネルギー源となる脂肪を蓄えようとするため、肥満につながりやすいと言われています。

朝ごはんを食べると、胃や腸が刺激されるから便秘の予防にもなるわよ。



## 朝ごはんて集中力アップ!

脳は眠っている間もエネルギー源となるブドウ糖(ごはん、パン、めんなどの炭水化物が体内で分解されたもの)を消費しています。朝ごはんて、しっかり補給すると仕事や勉強への集中力アップが期待できます。

朝ごはんは約3時間で消化されるから、昼食が12時頃の場合、朝9時までに朝ごはんを食べると良い間隔でブドウ糖が補給できるよ。

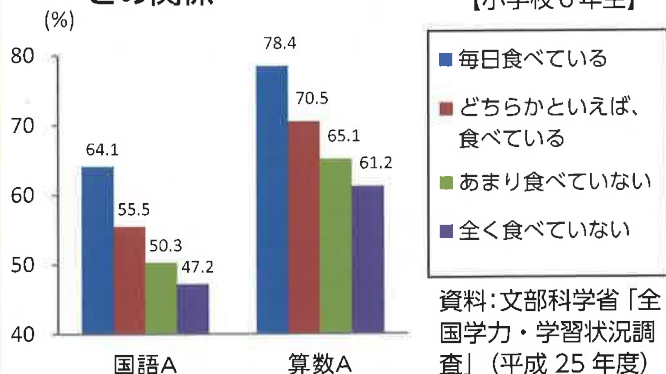


### 数字で納得! 朝ごはんの摂取と学力、体力との関係



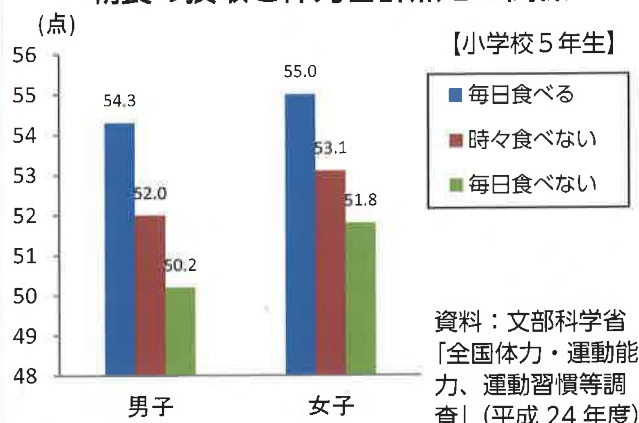
朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

【小学校6年生】



朝食の摂取と体力合計点との関係

【小学校5年生】



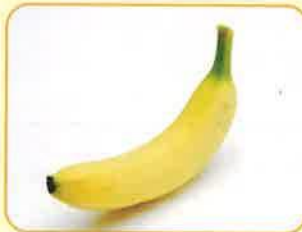


# 明日から始める朝ごはん生活

## ステップ1

『毎朝、何か食べる習慣を身につけましょう!』

朝ごはんを食べていない人は、毎朝、おにぎりやパン、果物など何か1品食べる生活を始めましょう!



朝ごはんを食べるコツは、いつもより少しだけ早く起きること。



## ステップ2

『2品以上組み合わせて食べましょう!』

朝ごはんを食べる習慣が身についたら、エネルギーのもとになる『主食』と、たんぱく質や脂質を多く含む『主菜』を組み合わせて2品以上食べるようにしましょう!

主食の例 ▶ ごはん、パン、シリアル

主菜の例 ▶ 目玉焼き、納豆、ウインナー、焼き魚



ごはんは、1食ごとにラップして冷凍保存しておくのもいいよ。電子レンジで「チン♪」すれば、あったかごはんのできあがり!

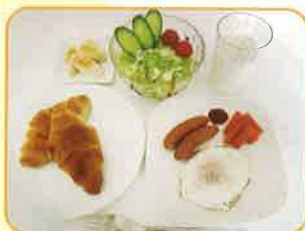


## ステップ3

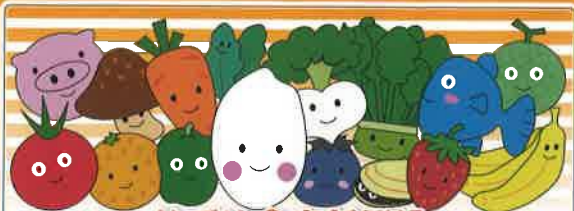
『栄養バランスを考えてみましょう!』

『主食』と『主菜』に、ビタミンや食物繊維などを多く含む『副菜』を組み合わせて、栄養バランスを良くしましょう! 牛乳・乳製品や果物もあるとなお良いです♪

副菜の例 ▶ サラダ、おひたし、煮物、具たくさんスープ



朝ごはんに野菜料理を1品加えると、望ましいとされている1日350g以上の野菜摂取が簡単になるわよ。



なごや食育新鮮組

ウェブサイト「なごや食育ひろば」には、イベント情報や暮らしに役立つコラムなど、食育に関する内容が盛りだくさん! なごや食育ひろばに遊びに来てね。  
[www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp](http://www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp)

