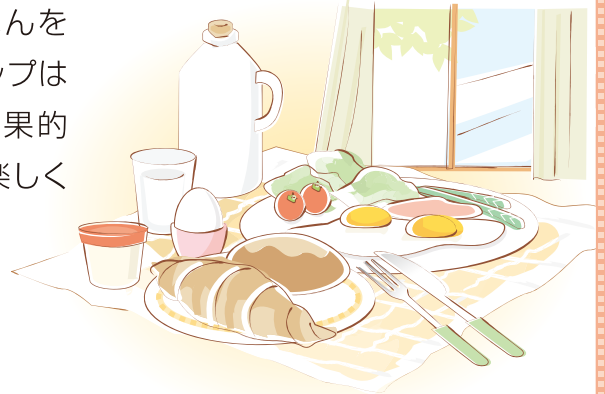


大切な家族の元気をつくろう!

# 1日の元気の源! 朝ごはんのススメ

1日の始まりは朝ごはんからといいます。朝ごはんを食べる習慣をつけていると、勉強や仕事の能率アップはもちろんのこと、肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。「早寝→早起き→朝ごはん」を習慣づけて楽しく元気に1日のスタートをきりましょう。



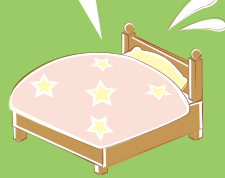
朝ごはんは脳と身体を目覚めします!

Q. 朝ごはんはなぜ大切なの?

**A** 脳や身体を活性化し、エネルギーを摂取します

寝起きは体温も低く、脳と身体は半分眠っています。頭がボーッとするのは、脳のエネルギー源である「ブドウ糖」が少なくなっているのが原因。体内でブドウ糖に分解される、ごはんやパンを中心とした朝ごはんをしっかりと食べましょう。

朝は脳も身体もエネルギー不足...



“食欲がない”方は

「夕食は軽めに、夜食は食べない」が鉄則!

- 朝起きたら、少し身体を動かそう
- 牛乳や野菜ジュースを飲むと胃腸が刺激されて食欲がでてきます

**A** 生活リズムと栄養バランスを整えます

規則正しい食事のリズムが規則正しい生活リズムを作り、生活習慣病を予防します。栄養バランスが偏りがちな外食は、朝食で栄養素を補いましょう。

空腹の時間が長いほど食べたものをすべて吸収しようとするので、太りやすい体質になってしまいます!

春の新生活スタートに向けて朝ごはんを習慣化していきましょう!



## 栄養三色の朝ごはん

黄:緑:赤 = 6:3:1

食品に含まれる栄養素の割合はさまざま。栄養バランスを考えて「栄養三色」を取り入れましょう。

理想的な分量

6 働く力になる 黄色の食品 ・穀類 ・いも類 ・砂糖類 ・油脂類

主にエネルギーとなり、身体を動かすもととなる炭水化物・脂質を含む

3 身体の調子を整える 緑色の食品 ・緑黄色野菜 ・海藻類 ・果実類 ・その他の野菜

主に身体の調子を整え、病気を予防するビタミンなどを含む

1 血や肉になる 赤色の食品 ・魚介、肉類 ・卵類 ・牛乳、乳製品 ・豆、豆製品

主に血や肉となり、身体をつくるもととなるタンパク質、カルシウムなどを含む

