

朝ごはん 一日を元気にスタート!!



毎日を元気に過ごすためには「規則正しい生活」をすることが基本になります。そこで重要になるのが、朝・昼・夜の3回の食事です。今回は、朝ごはんに注目し、朝ごはんの大切さを見直していただくとともに、食べるためのヒントをお伝えします。

朝ごはんが大切なワケ

○脳が目覚める

寝ている間も脳は働き続けているため、朝ごはんを食べないままですと、脳がエネルギー不足になります。食べることにより、集中力や記憶力がUPします。



○カラダが目覚める

睡眠中は体温が下がっています。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、血流もよくなり、カラダが活発的になります。また、腸が刺激されることにより、便の排泄が促されます。

○太りにくいカラダをつくる

太る原因の一つに「ドカ食い」があります。朝ごはんを食べずにいると、お昼ごろには空腹状態になり、昼ごはんを食べすぎてしまいます。食事は、朝・昼・夜の3回バランスよく食べましょう。

○心が落ちつく

おなかが満たされていると、イライラを抑えることができます。

タイプ別朝ごはんのヒント

○今まで食べていなかった人…



果物・牛乳・パンなど、何かを食べることから始めましょう。

○食べる習慣ができてきた人…



バナナ+ヨーグルト・パン+チーズなど食材を組み合わせたメニューでバランスUP。また、納豆やたまご、のりなど短時間で用意できるものがあるといいですね。

○食欲がある、いつも食べている人…



主食・主菜・副菜をそろえましょう。主食は脳が必要とするエネルギー。主菜は体温を上げ、副菜は体の機能を調整するために必要な栄養素です。

朝ごはんをおいしく食べる工夫

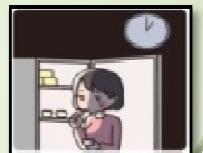
○早寝早起き

時間がなければ食べることはできません。早寝早起きの習慣をつけましょう。



○夜食をひかえる

遅い時間に食べてしまうと、朝おなかが空かず、食欲がわきません。寝る3時間前までに、食事を済ませるようにしましょう。



旬の枝豆を使って作ってみよう!!
簡単!!夏のおにぎり

《材料》	《作り方》
ごはん	ごはんにすべての材料
枝豆	を混ぜ合わせて、好きな
鮭フレーク	形でにぎるだけ。
白ごま	

