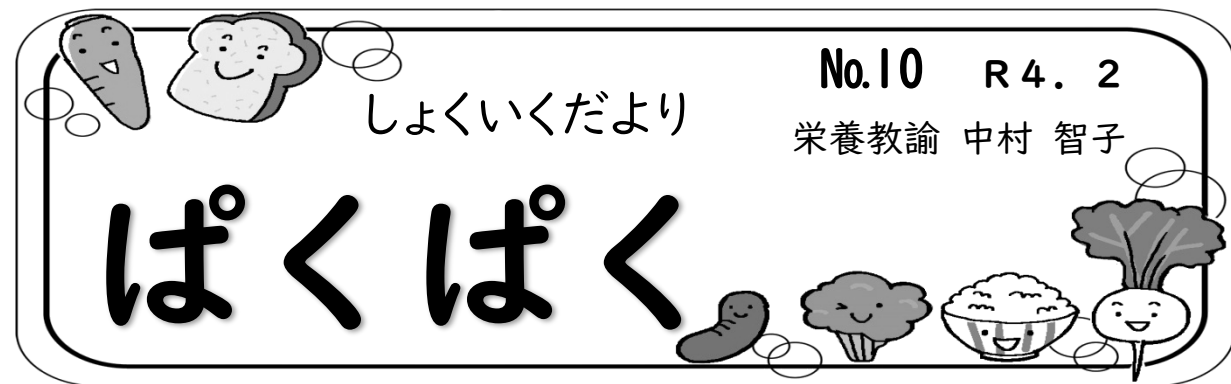




どんな朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べないといけないことは分かっていますが、なかなか食べられなかったり、「ご飯にふりかけだけ」や、「菓子パンだけ」で済ませてしまったりしていませんか。朝ごはんは一日を元気にスタートさせるための大切な食事です。自分の朝ごはんのとり方について考えてみましょう。

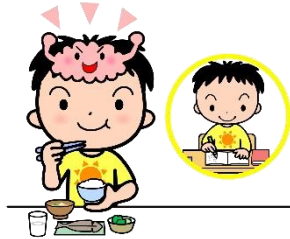
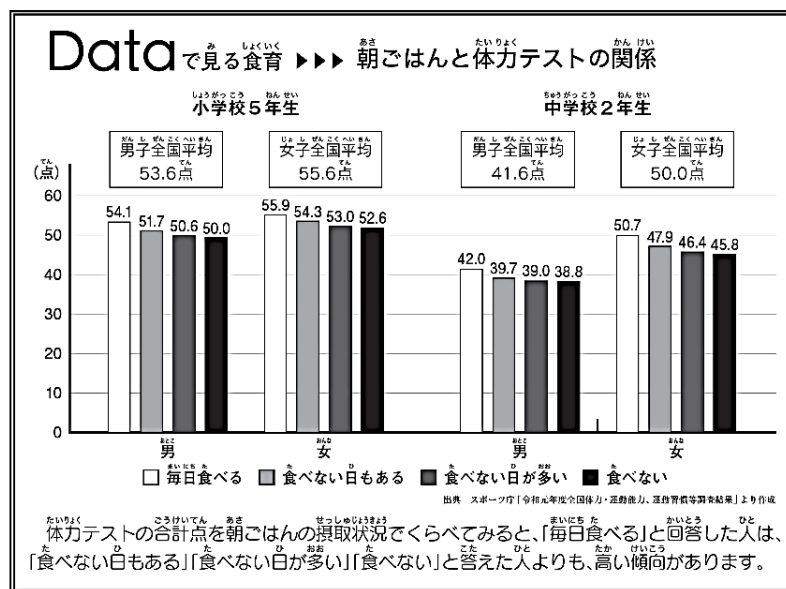
朝ごはんは 元気のはじまり

1 体にスイッチを入れよう

朝ごはんを食べることにより、眠っている間に下がった体温が上がり、血の流れがよくなります。血の流れがよくなると、栄養素が血の流れにのって全身に行きわたり、頭やお腹など、全身が目覚めます。

2 脳のエネルギー源

脳は、ご飯やパンなどに含まれている炭水化物だけをエネルギー源としています。主食をしっかり食べましょう。しかし、炭水化物だけではうまくエネルギーになることができません。栄養素は体の中で助け合ってそれぞれの力を発揮するので、肉や魚、卵などのたんぱく質や、牛乳、海そうなどの無機質（ミネラル）、野菜や果物などのビタミンもとれるように、おかずもバランスよく食べましょう。脳を活性化させて勉強の効率を上げるには、たくさんの種類の食品を食べる必要があります。ご飯だけ、パンだけの朝ごはんでは、脳は活性化されず、学力アップの面からみれば、食べていないのと同じです。



～朝ごはんを毎日食べるために～

食欲がない

体がだるいなど食欲がないときに朝ごはんを抜いてしまうと、活動するエネルギーがとれないため、さらにだるくなってしまう可能性があります。

①夕食後の遅い時間や寝る前に食べないようにする。

少なくとも寝る前の3時間は食べないようにしましょう。



②朝少し早く起きる。

起きてから20～30分くらいすると、お腹が空いてきて食べられるようになります。



③胃腸に朝ごはんの習慣をつける。

胃がもたれるような時は、お茶漬けにしてサラサラッと食べられるようにし、消化しやすくするとよいです。どうしても食べられない時でも、野菜ジュースやヨーグルトなどを口にしましょう。



時間がない

朝にすべてを用意しようとする大変です。朝の貴重な時間を有効に使うためには、前日までの準備が大切です。

①下ごしらえを前日しておく。

例1) みそ汁の実を準備しておく。

例2) ご飯はまとめて炊いて冷凍しておく。



②前日の夕食のおかずを温めなおす。

ご飯と一緒に皿に盛り付けられ、洗い物も減らせます。



③おすすめの朝ごはん

・前日に野菜を切っておき、レンジでチンして、マヨネーズやポン酢などをかけるだけ。
・白いご飯に、具だくさんのみそ汁だけでも必要な栄養素をとることはできます。



○ 本 当 に 時 間 が 無 く て 調 理 が 不 可 能 な 時 刻 で も 、 冷 蔵 庫 に あ る も の な ど を 組 み 合 わ せ て 、 黄 ・ 赤 ・ 緑 の 3 つ の グ ル ー プ の 食 べ 物 を 食 べ る よ う に 心 が け ま し ょ う 。

エネルギーになる (黄)	体をつくる (赤)	体の調子を整える (緑)
 シリアル	 ハム なっとう ヨーグルト	 つけもの とうもろこし くだもの