

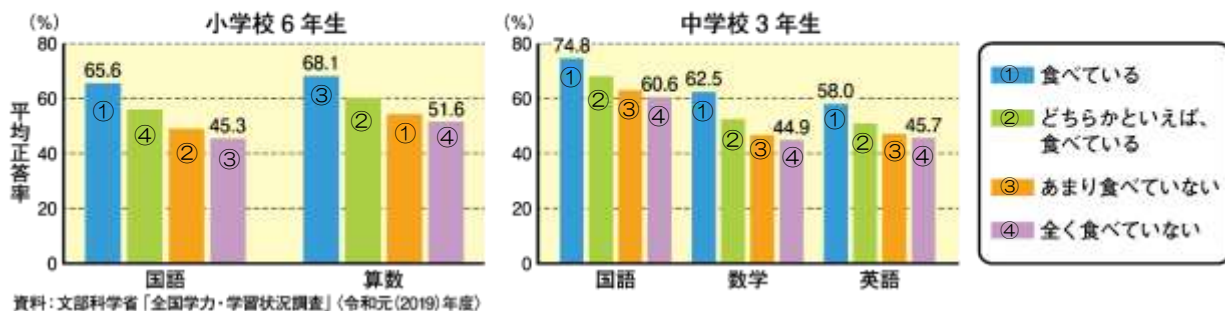
朝ごはんを一日をスタートさせよう！

わたしたちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。

また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



朝ごはんを習慣づける3ステップ

朝にすべてを用意しようとする大変に思えますが、残り物のおかずでも十分に朝ごはんになります。ごはんを炊けないときは、週末にまとめて炊いて冷凍しておけば、毎朝が手軽になります。まずは、『何かを食べること』から始めてみましょう。慣れてきたら栄養バランスについても考えてみてください。

STEP1 食べられるものから始めましょう

おにぎり、バナナ、ヨーグルトなど少しでも食べる
ところから始めましょう。



STEP2 2種類以上食べましょう(主食+1品)

味噌汁の具は、野菜や海藻・きのこ類に肉類や卵・大豆製品を加えると栄養たっぷりです。具たくさんにすることで、汁の量が減り、減塩にも効果的です。

STEP3 栄養バランスを考えましょう

主食+主菜+副菜をそろえた食事は、栄養バランスはもちろん、満足度もアップします。それに加えて1日1回、乳製品と果物を取りましょう。

