



今日も元気いっぱい
朝ごはんスタートだじょー！



朝ごはんを食べよう

朝ごはんには主に3つの役割があります。

脳の目覚まし

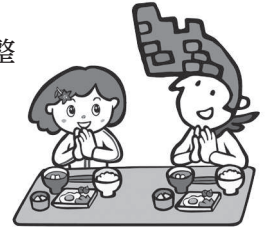
私たちは寝ている間もエネルギーを使い、起床した時はエネルギーが枯渇した状態です。朝ごはんを食べ、脳のエネルギーとなるブドウ糖をとることで、午前中からしっかり活動できる状態をつくるのが大切です。

からだの目覚まし

朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、1日の活動の準備を整えることができます。また、朝日を浴びることと同じく体内時計をリセットできます。

胃腸の目覚まし

胃の中に食べ物が入ってくると腸が刺激され排便しやすくなります。朝ごはんを食べて毎日すっきり快便に。



★朝ごはんを食べる習慣がない人は…

まずは1品だけでも何か口に入れてみましょう。
調理に手間のかからないおにぎりや果物、乳製品などがおすすめです。夕食の残りなどを利用するのも良いでしょう。

★朝ごはんを食べる習慣がある人は…

朝ごはんの「バランス」を意識してみましょう。
主食、主菜、副菜の3つを意識するとバランスがとれます。ご飯を納豆ごはんにしたり、汁物に、野菜、きのこ、海藻などを入れたりすると、簡単に栄養バランスがとれます。

主食

ご飯、パン、麺類など穀類を主な原料にしたもの。



脳のエネルギー源になる

主菜

魚、肉、たまご、大豆を主な材料にしたもの。たんぱく質や脂質の供給源です。



体温をあげる

副菜

野菜、いも、海藻などを主な材料にしたもの。ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます。



体調を整える

忙しい朝の
簡単レシピ

和風チーズトースト

【材料】

- ・食パン…1枚
- ・スライスチーズ…1枚
- ・焼きのり…1/2枚
- ・じゃこ…お好みの量

【作り方】

- ①パンにチーズ、ちぎったのり、じゃこを載せる。
- ②オーブントースターなどでトーストして完成



カルシウムたっぷりの和風トーストです。野菜を使ったスープなどと合わせるとさらにバランス◎

●問い合わせ先 健康課健康長寿担当（すこやか交流プラザ内） ☎ (501)2222