



# ☀️ 朝ごはんを食べましょう

## みなさんは朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べないと、体温が上がりにくいことや、エネルギーが不足することで、午前中からぼんやりしたまま過ごすことになりがちです。朝ごはんを食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に1日をスタートさせましょう。



朝は食欲がわかない・・・

時間がなくて朝ごはんが作れない・・・

こんなことはないですか・・・？

## 「朝ごはん」ってこんなにすごい！

### ●集中力のアップ！

脳にエネルギーが補給され、集中力が高まります。



### ●体温の上昇で活力アップ！

血流がよくなることで、体温が上昇し、活動力が高まります。



### ●便秘予防

胃や腸が刺激され、排便を促します。

### ●生活リズムを整える

朝日を浴び、朝ごはんを食べると、体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。



### ●肥満予防

朝ごはんを抜いて長時間空腹が続くと、エネルギーを脂肪として体内にため込もうとします。1日3食食べることで、太りにくくなります。

## 健康なからだを目指して！

ステップ1 まずは何かを食べる習慣をつけましょう！

朝ごはんを食べる習慣のない人は、まずは手軽に食べられるものから始めてみましょう。



ステップ2

バランスよく食べるために  
主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう！

**主食** 炭水化物の供給源となる  
ごはん、パン、めん類など

元気にからだを動かす  
エネルギー源となる

**主菜** たんぱく質の供給源となる  
肉、魚、卵、大豆・大豆製品  
など

からだをつくるもととなる

**副菜** ビタミン・ミネラルなどの  
供給源となる野菜中心の  
料理

からだの調子を整える

時間がなくて朝ごはんが作れない  
…そんな時は

- 前日の食事を取り分けておきましょう。
- 冷凍おにぎり、パン、果物、乳製品など、すぐに食べられるものを買って置きしておきましょう。
- 缶詰、冷凍野菜など簡単に調理できるものを用意しておきましょう。

朝は食欲がわかない…そんな時は

- 起きてすぐに水やお茶、牛乳、野菜ジュースなどを飲んで、胃を目覚めさせましょう。
- 遅い時間の夕食や、夜食の食べ過ぎに注意しましょう。

<簡単でもばっちり！朝ごはんメニュー 例>

納豆ごはん      具だくさんのみそ汁  
(作り置きのおかず)

**主食** **主菜** + **副菜**

エッグトースト      サラダ

**主食** **主菜** + **副菜**

朝が楽しみになる簡単レシピ

マグカップオムライス

<材料 1人分>  
ごはん…150g  
ウィンナー(輪切り)…1本  
A ミックスベジタブル…大さじ2  
コンソメ顆粒…小さじ1/2  
トマトケチャップ…大さじ1  
ピザ用チーズ…大さじ1  
卵…1個

<作り方>  
①大きめのマグカップにAを入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(600W)で1分加熱する。  
②電子レンジから取り出し、ピザ用チーズをのせ、溶き卵を加え、再びラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱する。

朝ごはんを食べて、元気に  
一日をスタートさせよう！

