

# 朝食を食べよう！

～朝食をおいしく食べられるかは、健康のバロメーター～

## 朝食を食べるといいこと、たくさん！！

### 体内時計を調整してくれる

朝日を浴びて、朝食をとることで脳や体を目覚めさせるスイッチとなります。

### 体温を上昇させる

朝食を食べると消化管が動き出して、熱を発生させます。寝ている間に低下した体温を上昇させて、体を活動状態にしてくれます。

### 野菜不足解消になる

野菜の1日の目標摂取量は350gです。この量を昼と夜の1日2回の食事では難しいので、朝食でもしっかり野菜を食べることが大切です。

### 便秘の予防になる

食べたものが胃に入ると、その刺激で大腸が活発になり、便意をもよおします。朝はこの運動が強くあらわれるので、規則的な排便習慣を作ることにつながります。

### 集中力を高めてくれる

朝食で炭水化物をとると、消化されてブドウ糖となります。ブドウ糖は脳を動かすエネルギーとなるので、朝の集中力が高まります。

### 肥満予防・生活習慣病予防

- 朝食抜きの生活を続けると、体はエネルギーを節約しようとして、体脂肪をためこみやすくなります。
- 朝食を抜くと昼食を食べ過ぎたり、間食や清涼飲料水などの甘い飲み物をとってしまい、エネルギー過剰となってしまいます。
- 朝食を食べなかった場合、1日の総エネルギー量が少なくても、昼食、夕食後に高血糖を起こしてしまいます。

## 『早寝・早起き・朝ごはん』をはじめましょう！



# 朝食を食べるための ステップアッププログラム

## 準備編

まずはここからスタート！

健康にむけて  
ステップアップ！  
しましょう。

### ・ 食べる時間を作る

(夜更かししない、今より20分早く起きる)

### ・ 食べる体を作る

(夜食を食べない、夕食を食べ過ぎない・飲み過ぎない、  
遅い夕食は軽く済ませる)



## Step1

### 飲むだけ朝食



牛乳



野菜  
ジュース



トマト  
ジュース



豆乳



コーヒー+牛乳

## Step2

### 手間をかけない朝食

#### ・ 買い置き朝食



おにぎり



サンドイッチ



パン



シリアル



ヨーグルト



バナナ



納豆ごはん

#### ・ 挟むだけ朝食

サンドイッチ  
ゆで卵、卵サラダやハム、  
ツナなど



パン



サラダ



パン



ツナ缶

#### ・ 煮るだけ朝食

雑炊・リゾット  
前日の夕食の汁物(味噌汁  
やスープ)を多めに作っておく



味噌汁



ごはん



卵

## Step3

### バランスの良い朝食

(朝食を食べている人、食べることに慣れてきた人)

主菜  
肉、魚、豆腐  
卵など

主食  
ごはん、パン、  
麺など

納豆



ほうれんそう  
お浸し



ごはん



具だくさん  
みそ汁

副菜  
野菜・海藻・きのこ類など

主食・主菜・副菜を揃えてバランスの良い食事を目指しましょう。