

毎

月

19

日

は

食育の日

♡「食」を通して、心も体も元気に生きる力を「育」てることを「食育」といいます♡

毎日、朝ごはんを食べていますか？

健康な身体をつくるには1日3回の食事がとても大切です。とくに小さな子供は乳幼児期から良い食習慣を身につけることで将来の生活習慣病の予防にもつながります。

朝ごはんを食べないと・・・

↓思考能力が落ちる↓

寝起きの脳は、エネルギー不足の状態。朝食でエネルギーを補給することで、脳が活性化して思考能力や集中力も上がる。

↓便秘がちになる↓

腸への刺激がないので、便意を感じにくい。朝食を食べて刺激を与え、生活リズムを整えることが、規則的な排便にもつながる。

↓太りやすくなる↓

空腹の時間が長くなるので、昼食を食べた際に食べたものが吸収されやすく、太りやすくなるなどと言われている。

↓糖尿病のリスクが上がる↓

空腹の時間が長くなると、昼食を食べた際に血糖値が急上昇する。血糖値の急激な変化は、糖尿病になりやすい。

↓動きが鈍くなる↓

睡眠中は体温が下がっており、そのままではだるさや疲れを感じやすい。朝食を食べることで、体温が上がって活動的になる。

↓生活リズムが乱れる↓

体内時計がくずれ、生活が乱れがちに。朝食を食べて1日を気持ちよくスタートすることで健康的な習慣が身につく。

朝ごはんのポイント

♡バランスよく食べること♡

エネルギー源となる炭水化物（ごはん、パンなど）、体をつくるたんぱく質（肉、魚、卵など）、体の機能を調整するビタミンやミネラルといった栄養素をとるため主食・主菜・副菜を揃えよう。

♡まずは何かを食べる習慣を♡

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一口でも食べることから始めよう。調理不要でそのまま食べられるものや、電子レンジで手早く作れるものなどを準備しておくとう便利。

