

第5条

朝食で元気な1日を始めましょう。

夜型生活が浸透している現代、朝食抜きが習慣化している人がいますが、肥満や栄養不足、そして生活習慣病を招く要因にもなります。あわただしく家を飛び出す朝は卒業!! 何か口に入れることから始めて、朝食で1日のスタートをきりましょう。

■ 朝食は、私たちのからだにとって、大切な働きをしています。

1

からだのリズムをととのえます。

朝ごはんを食べることでエネルギーが生まれ、からだ動きやすくなります。きちんと朝ごはんを食べ、生活リズムを整えておくことは健康なからだづくりに大切です。

2

体温を上げて、
活発に動いたり
集中力を高めます。

朝ごはんを食べると、すぐに体温が上がりはじめ、午前中体温が上がった状態が続き、からだも調子よく働きます。

3

脳へ栄養補給し、
頭の働きをよくします。

脳は大変な食いしん坊です。夕ごはんからとり入れたブドウ糖という栄養素を、寝ている間にすっかり使いはたし、朝には蓄えがなくなり栄養不足状態です。朝ごはんを食べて脳へ栄養素を送ってあげましょう。

■ 朝食を一層充実させるためのアイデア

- 前日の夕食のついでに朝食のための料理をつくり置き。
- 調理が簡単で応用がきく卵やハム、冷凍野菜、缶詰、牛乳、ヨーグルト、シリアル、フルーツなどを準備。なにか食べているのといないのでは大ちがいです。
- 朝食の基本パターンを決めておくとよいでしょう。

朝食をぬいているための 症状かもしれませんよ

昼になっても
体温が上がらない

日中、頭が
ボーッと
働かない

胃が
しくしく痛む

最近、
太ってきた

便秘が
続いている



■ 時間がない朝もすぐできる朝食メニュー

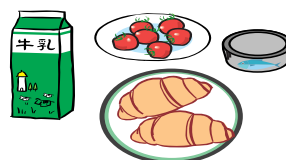
ごはん型朝食パターン

ごはん+インスタントみそ汁+納豆+のり
(みそ汁に乾燥わかめや冷凍野菜を加えて)



パン型朝食パターン

ロールパン+ツナ缶+トマト+牛乳



■ 朝食抜きは肥満のもとになります

昼食や夕食を食べ過ぎたり、甘いものを間食したりして、かえってエネルギーを過剰摂取してしまいます。また、空腹時間が長くなるほど、次の食べものが入ってきたとき消化吸収が盛んになり肥満につながります。