

生活リズムを整えてくれる「朝ごはん」

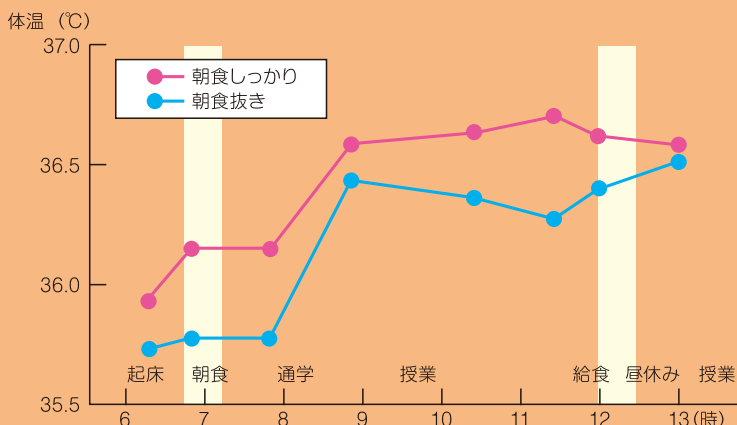
朝ごはんは、1日の始まりとして大切な食事です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、力を発揮することができます。

朝ごはんを食べることによる効果を知ろう！



1 体温を上昇させる

起きてすぐの体は体温が低く、まだ眠っている状態です。朝ごはんを食べることで、筋肉でできている食道や胃、腸などの消化器官が動きだします。その時に出る熱によって、体温が上がりはじめ、体は目覚めます。



2 エネルギー源を補給する

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。この生命維持のために最低限必要なエネルギーのことを「基礎代謝量」といいます。朝ごはんをしっかり食べることで、午前中に使うエネルギーや栄養素を補充し、元気に活動できる状態をつくります。



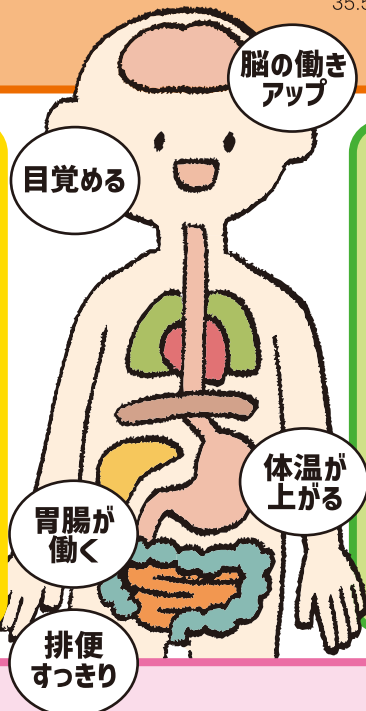
ごはんやパンなどの、炭水化物をとる

3 便秘を予防する

私たちの体は、胃の中に食べ物が入ってくると、大腸の筋肉が波のように収縮を起こして、排便を促します。朝ごはんを食べることで、排便のリズムがつくられ、健康的な生活を送ることができます。

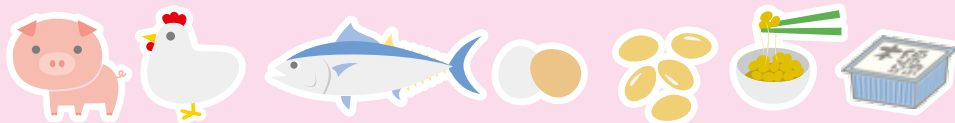


野菜や果物、乳製品をとる



4 良質な睡眠を確保する

朝ごはん、肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質を含む食品を食べると、脳内でつくられたセロトニンが、日中の感情を安定させてくれます。また、夜になると日中につくられたセロトニンの量によって、眠りを促すメラトニンという物質がつけられることから、昼は穏やかに、夜は質のよい眠りが保たれます。



肉や魚、卵、大豆製品をとる



朝ごはんメニュー！作ってみませんか？(材料は4人分)

肉そぼろ

合いびき肉	200g	
しょうが(みじん切り)	小さじ1/2	
A	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ3

★色々な料理にアレンジできます。

作り方

- 鍋にひき肉、しょうが、Aを入れて混ぜ、中火にかける。
- はしでかき混ぜながら、そぼろ状になるまで約5分炒め、火を通す。

★にんにくと一緒に炒め、炒り卵を加えると、彩りよく仕上がります。栄養バランスもアップ！

ツナとゆで卵のサラダ

ツナ(油漬け)	160g
ゆで卵	4個
ミニトマト	4個
レタス	4枚
マヨネーズ	大さじ4

★材料を刻み、ツナとマヨネーズで和えたものを食パンにのせ、トースターで焼いてもOK！

作り方

- ツナは油を切る。
- ゆで卵は横半分に切る。
- ミニトマトはへたをとる。レタスは手でちぎる。
- ツナ、ミニトマト、レタスにマヨネーズをかける。

★ゆでたまごがイモをつぶしたものや、レタスを千切りキャベツに替えてもOK！