

# 1日の始まりは しっかり朝ごはん！

朝ごはんを食べると・・・

- ①頭のスイッチ・・・頭がはらたきます。
- ②体のスイッチ・・・体温が上がります。
- ③お腹のスイッチ・・・排便を促します。

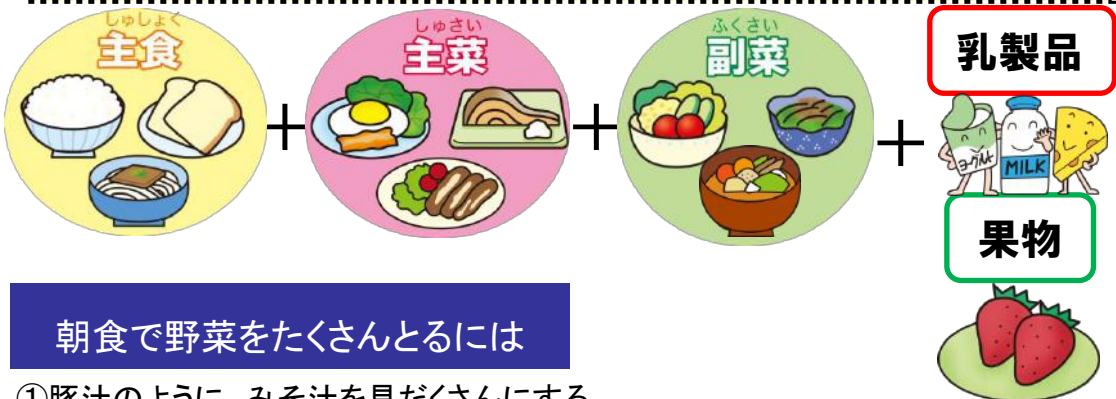


～朝食が食べたくなるポイント～

- ★夜更かししない
- ★毎朝決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる週間をつける
- ★夜食を控える

## Q どんな朝ごはんを食べたらいいの？

理想は「主食＋主菜＋副菜（＋乳製品＋果物）」がそろった食事です。特に主食のご飯などには、炭水化物が多く含まれています。それが体内で分化されてブドウ糖という脳のエネルギーになるので、朝ごはんには欠かせません。それに、筋肉や血のもとになるたんぱく質が多く含まれる卵や肉・魚などの主菜、体の調子を整えるビタミン類が多い緑黄色野菜などの副菜が加えられることで栄養バランスが良くなります。



朝食で野菜をたくさんとるには

- ①豚汁のように、みそ汁を具たくさんにする。
- ②オムレツの具を野菜でいっぱいにする。
- ③野菜は生よりゆでる方がたくさん食べられるので、ゆでて野菜のサラダにする。
- ④野菜炒めにする。（炒めることで、ビタミンAの吸収がよくなります。）