

朝ごはんについて

元気な一日は朝ごはんから!

大昔から、人間は朝になると起きて活動をはじめ、夜になると眠りました。
 この一日のサイクルはとても大切で、朝昼夜のきちんとした生体リズムが順調であれば、しっかりと活動ができ、勉強や運動も活発に行うことができます。
 そこで大切なのは、朝決まった時間に起きることと朝ごはんを食べることです。
 まず、起きてから朝の光を浴び、そして朝ごはんを食べることで、それまで眠っていた脳や体が『おやすみモード』から『活動モード』になり、一日を元気に過ごせるようになるのです。

心あたりはありませんか?
 朝ごはんを食べていないと、次のような症状が出てしまいます。。。

早寝・早起きをし、しっかりと朝ごはんを食べ、生活のリズムを整えましょう!

午前中、眠気が覚めない。

運動をするとすぐに疲れたり、ぼんやりする時間が多い。

おなかですいて、イライラしたり、怒りっぽくなる。

朝ごはんの大切な役割

体温が上昇!
体が元気に活動するよ

脳にエネルギーを補給!
集中力がアップするよ

腸を刺激!
便通がよくなるよ

朝ごはんを食べる時、『どんな料理かな? (視覚)』・『いいにおい♪ (嗅覚)』・『おいしいな♡ (味覚)』などの五感が働くことで、脳や体が動き出します。

Q. 主食(ごはん・パン)だけの朝ごはんではだめ?

A. 朝は時間がないので、パンだけ、ごはんだけという朝ごはんをとっている人がみられます。
 パンやごはんなど主食には、脳のエネルギー源となる糖質が多く含まれていて、朝ごはんには欠かせません。
 しかし、一方でたんぱく質やビタミン・ミネラルなどが不足するので、『**主食+おかず**』の朝ごはんを心がけましょう。
 具たくさんのみそしるや、そのまま食べられるハム・チーズ・ヨーグルト・野菜・果物などを組み合わせると手軽です。

ごはん+大豆(みそ・納豆など)は最高の組み合わせです!

ヨーグルト

たまご やさい

ハム ブチトマト

果物

きゅうりや牛乳

など