

「朝ごはん」を食べよう

【問合わせ】保健センター ☎84-0646

朝ごはんは1日の元気の源であり、朝ごはんを食べることで、からだは活動の準備をします。毎日朝食を食べる子供は、学力や体力が優れている傾向があると言われています。また、生活リズムを作っていくことが、健康的な生活習慣にもつながります。朝ごはんできいきとした1日のスタートを切りましょう。



3つの栄養素を朝ごはんでするメリット



1

ごはんやパンなどのでんぷん質を含む「炭水化物」

炭水化物はからだを動かすエネルギーのもととなります。脳を動かすためには炭水化物からつくられるブドウ糖が必要です。血液中のブドウ糖の量を増やすことで、集中力や記憶力が上がります。

2

肉、魚、卵、豆類、牛乳、ヨーグルト、チーズなどの「たんぱく質」

たんぱく質は血や筋肉、骨などの体をつくるもととなります。朝にたんぱく質を摂ることで、寝ている間に低下した体温を上げ、体の動きを活発にしてくれます。



3

野菜やくだものなどの「ビタミン・ミネラル」

ビタミン・ミネラルはからだの調子を整えるもととなります。胃腸を刺激し、排便を促す効果があるため、便秘解消にも効果的です。



朝忙しい人の
ための

朝ごはんを必ず食べる工夫

- ①おにぎりやおかず、汁物などを前日に準備しておく
- ②お惣菜、納豆、トマト、バナナ、缶詰などそのまま食べられるものを買っておく
- ③いつもより30分、早寝、早起きをする



食育については、第2次半田市食育推進計画をホームページにて掲載しています。