

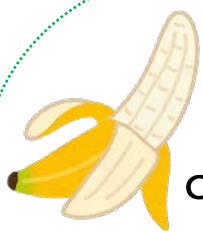
1日のエネルギー源！

朝ごはん習慣で、夏バテ予防！

みなさんは毎日朝ごはん、食べていますか？実は働きざかりの世代20、30、40歳代で、朝ごはんの欠食率が高いのが現状です*。夏バテを予防する方法のひとつとして、バランスの良い食事を1日3回食べましょう。今回は朝ごはんに注目。毎日食べて、元気な1日をスタートさせましょう！

*…平成29年国民健康栄養調査より

あなたの朝ごはん、近いのはどれ？



バナナだけ、またはおにぎりだけ等
1品だけ

or



ちょっと寂しいな～。
でも、まずは食べる習慣を！

パンと牛乳、
またはごはんと卵等 2品



or



野菜も食べたいな～

バランス good!



or



ごはん・納豆・お浸し、または
パン・目玉焼き・野菜スープ等
3品

主食・主菜・副菜が揃っていて
いいね！
元気な一日が過ごせそう！

朝ごはんの大切な役割

1. 脳が目覚める…脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖（主に主食からつくられる）を補給し、頭がすっきり集中力がアップします。
2. 体温を上げる…眠っていた体を徐々に温めて、活動的にします。
3. 便秘の予防・快便…腸が刺激を受けて規則正しい排便習慣が身に付きます。
4. 肥満の予防…お昼ごはんまでの空腹感をなくし、食べ過ぎを防ぎます。