

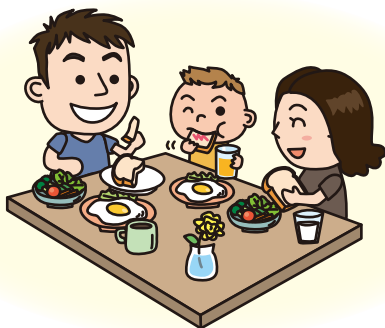
# 知ってる? 朝食のヒミツ!

## チャレンジ

朝食を毎日食べる! 慣れてきたら栄養バランスも考える。

## やってみよう食育

- まずは、喉に通しやすい牛乳やスープからでも朝食をとろう
- 家で食べる時間のない人は、外食や、職場の席など、時間をみつけて食べよう
- 慣れたら、主食、主菜、副菜のバランスも考えよう



## なんで朝食は必要なの?

人間には、貯蓄できない栄養素があり、効率良く摂取するためには、1日3食とることが効果的です。慢性的に朝食を欠食していると、からだに必要な材料が補えず、調子が整わなくなるかもしれません。

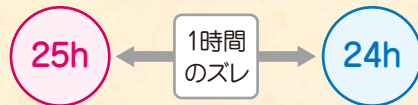
朝食を食べると体温が上がり、脳に糖分が補給され、活発に動き出すため、1日の始まりにとって、とても重要です。

区役所等のホームページやイベント等では、手軽につくれる朝食レシピをお知らせしています!

## 朝食はからだの目覚まし時計!

〈体内時計〉

〈生活時計〉



このズレをそのままにしておくと、夜型の生活リズムになってしまうので、体内時計を毎朝リセットすることが必要です! そのためには…

①朝日を浴びる

②朝食を摂る

この2つが揃って、朝型の健康的な生活リズムにリセットできます!

さらに

朝食をほとんど食べない人は、毎日食べている人に比べて、脳出血を起こしやすいという調査報告があります。

脳出血の最も重要なリスク因子は高血圧です。朝食を欠食すると空腹によるストレスなどから血圧が上昇するため、脳出血と朝食欠食の関連が示されました。

※国立がん研究センターによる「多目的コホート研究」HPより <http://epi.ncc.go.jp/jphc>

## 働き・子育て世代の実践ポイント

### 外食でも栄養朝ごはん

朝家で食べる時間がなくても、手軽な栄養外食や職場などで少しでも口にしてみませんか?

