



なぜ朝食を食べたほうがよいのでしょうか?



朝食を食べることで、体にはこんなよいことがあります。

★頭を動かす役目がある

脳はブドウ糖をエネルギー源として使います。朝食を食べないと、午前中に頭がボンヤリしてしまいます。ご飯



やパンなどの主食にはでんぷんが多く含まれ、体の中で消化されてブドウ糖になります。でんぷんは、砂糖と比べ、ゆっくり消化・吸収されるため、お昼まで切れ目なく脳にエネルギーを供給することができます。

★昼の暴食を防ぐ

朝食を食べずに空腹の状態では昼食を迎えると、一気に多く食べてしまいがちになります。よくかまずに多くの量の食事をすると、内臓に負担がかかり、うまく消化できなくなってしまいます。また、血糖値が上がりやすくなり、太りやすい体になってしまいますよ。



★1日のエネルギー量を満たす

朝食に限らず、食事を欠食すると、必要エネルギー量が足りなくなる場合があります。特に小中学生は体が著しく成長するので、1日に必要なエネルギー量は十分とってほしいところです。



こんな朝食がおすすめです



パン派なら…



or



+



たまご 卵 やツナ、ウインナーなどのおかず
やさしい 野菜入りスープ



はんは ご飯派なら…



or



or



+



なっとう たまご 納豆や卵、しらすなどのおかず
やさしい 野菜入りみそしる



脳のエネルギー源になるご飯、パンといった「主食」は必ず口にしましょう。そして体をつくる働きがあるたんぱく質が多い肉、魚、卵、大豆製品を使った「主菜」、さらにビタミン、ミネラル、食物繊維がとれる野菜の「副菜」があると満点です。冷凍カットほうれん草やコーン缶など常備してあると重宝しますよ。

「朝食は食べられない、食べる時間がない」という人は、まずは何かを口にすることから始めてみましょう。初めはバナナ、シリアル、ヨーグルトなどだけでもOKです。習慣がついてきたら徐々に食材や品数を増やしてみましょう。