



元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん



毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかり取ることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんを習慣づけよう!

朝ごはんが大切なのはなぜ?

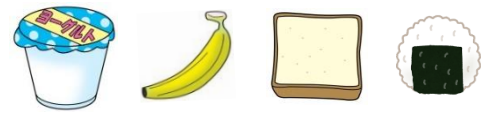
- ・体を睡眠による休みモードから活動モードへ切り替えて、生活リズムを整える。
- ・脳を活発に動かして集中力・記憶力が高まる。
- ・腸が刺激されて便通がよくなる。



時間がない!
食欲がない!

ステップ1 朝ごはんを食べる習慣をこれからつける人

バナナ1本、ヨーグルト1個、おにぎり1個、トースト1枚など何か少しでも食べるところから始めて、頭と体を目覚めさせましょう。



ステップ2 朝ごはんを食べる習慣ができてきた人

バナナとヨーグルト、おにぎりのみそ汁、トーストと野菜スープなど2種類以上を組み合わせる食べましょう。

少し余裕がある
食欲が出てきた



ステップ3 朝ごはんを食べる習慣ができている人

時間がある!
食欲がある!

主食 (ごはん・パン・麺など: エネルギーのもとになる)、
 主菜 (肉・魚・卵・大豆製品を中心としたおかず: たんぱく質を多く含み血や肉をつくる)、
 副菜 (野菜・きのこ・海藻類を中心としたおかずや汁物: 体の調子を整える) をそろえましょう。

