

朝食について考える



健康に良い食事とは

◎5つの食事の基本を守ることが大切

1. 栄養のバランスを考えて食べる
2. 1日3食きちんと食べる
3. 満腹まで食べない
4. 就寝前に食べない
5. ゆっくり噛んで食べる



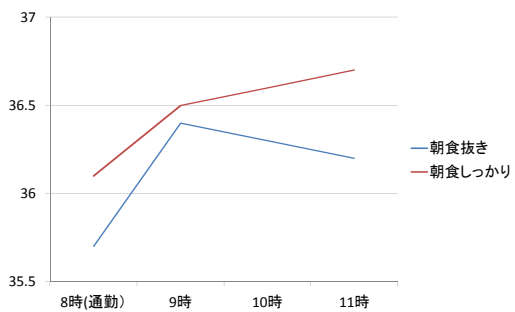
朝食の効果

◎朝食は特に大切。
体が活動するための準備を整える

- ①朝食による体温の上昇効果
消化管は筋肉できてるため、動き出すと熱が出る。
- ②エネルギー源や栄養素の補給
寝ている間に使用したエネルギーを朝食で補給することが大切。
ブドウ糖は特に摂取すべき栄養素。

朝食を食べる習慣

7時に朝食を食べた場合と食べなかった場合



欠食を引き起こす要因

- ①夜型のリズムが欠食を引き起こす
就寝時刻(夜型のリズム)が遅いと朝食欠食の頻度が高くなる。
- ②朝食の摂取状況と運動量の関係
運動している人は欠食がとても少ない。
運動習慣は大切。

おにぎり1つからでもはじめよう!
朝ごはんて6つのイイこと。

- ① 目覚めがイイ
エネルギー補給で身体活動の準備が整います。
- ② からだにイイ
朝食の摂取習慣は腸内環境を整えます。
- ③ あたまにイイ
脳のエネルギー源として脳の活動に必要な栄養を供給します。
- ④ おなかにイイ
朝ごはんは腸を動かします。
- ⑤ お肌にもイイ
朝食の摂取習慣は肌の水分量を維持し、乾燥を防ぎます。
- ⑥ 喉もちがイイ
朝ごはんは喉を潤し、声帯を保護します。

1日のスタートは朝ごはんから!
農林水産省ホームページ http://www.maff.go.jp/seisan/kakou/sin_seikatu.html

簡単健康レシピと栄養素

《主食》ホットドック

- | | |
|----------|---------------|
| ○材料 | ○栄養素 |
| ・パン | エネルギー：357kcal |
| ・フランクフルト | たんぱく質：14.7g |
| ・レタス | 脂質：18.5g |
| ・トマト | 炭水化物：32.5g |
| ・ケチャップ | カルシウム：143mg |

簡単健康レシピと栄養素

《副菜》もやしの酢の物

- | | |
|------|-------------|
| ○材料 | ○栄養素 |
| ・もやし | エネルギー：72cal |
| ・塩 | たんぱく質：4.6g |
| ・ツナ缶 | 脂質：9.2g |
| ・甘酢 | 炭水化物：2.2g |
| | カルシウム：13mg |



簡単健康レシピと栄養素

《主菜》豚の生姜焼き

- | | |
|------|--------------|
| ○材料 | ○栄養素 |
| ・豚肉 | エネルギー：166cal |
| ・生生姜 | たんぱく質：12.9g |
| ・レタス | 脂質：18.9g |
| ・みりん | 炭水化物：10.1g |
| ・酒 | カルシウム：20mg |



まとめ

- ・朝食はその日1日を健やかに過ごすために欠かせないとても重要なもの。
- ・より良い毎日を過ごすために食事を大切にしていきたい。

