



朝ごはんを食べて

1日のはじめりに良いスタートを切ろう！



忙しい毎日の朝。

朝食を抜いてしまっている方

注目です！

実は、朝食にはたくさんの

メリットがあります！



朝食のメリット

① 集中力や記憶力がアップ!!

→炭水化物でエネルギーを補給することで脳が活性化します。イライラの解消にも◎。
また、よく噛んで食べると脳の血流がよくなります。

② 体力がアップ!!



→朝の体温を上げて体を動きやすくしてくれます。
たんぱく質の多い食品は筋肉や臓器を作ります。
(肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など)

③ 血糖値急上昇と肥満の防止!!

→朝食を抜いてしまうと空腹時間が長くなり、昼夕の食事量が増えて食後の血糖値の急激な上昇や、体脂肪の増加で太りやすくなります。
日中の食欲を抑えるためにも朝食は大切です。

脳の唯一の
エネルギー源は
ブドウ糖!



酸味を含む
ものと一緒に
食べると
疲労回復に
効果的!





あなたの朝食レベルは？



レベル1：忙しくて時間がなく朝食は食べていない方

まずは毎日朝食を摂る習慣作りから！単品でも大丈夫！

おにぎり

具材は鮭や

鶏五目など

たんぱく質が

とれるものが◎

パン



菓子パンはNG!!

サンドイッチなどの

野菜やたんぱく質が

摂れるものが◎

果物



食欲ない朝に◎

糖質、ビタミン

ミネラルが

一度に摂れます!!

レベル2：とりあえず簡単に何か食べている方

単品で食べている方、もう1品追加してみましょう！

その際に栄養バランスを意識すると◎！

ご飯

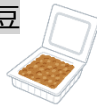
(おにぎり)



味噌汁



納豆



卵焼き



焼き魚



パン

(サンドイッチ)



バナナ



牛乳



チーズ



目玉焼き



レベル3：朝食を毎日しっかり食べている方

栄養バランスを意識しましょう！

『主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物』をそろえると◎！

～副菜に

おすすめ春野菜～

【春キャベツ】



ビタミンCや食物繊維、
キャベジン(ビタミンU)が
豊富。キャベジン
は消化の働きを助ける
栄養素です。

【料理例】

温野菜、浅漬け、野菜炒め



【アスパラガス】

アスパラギン酸が含まれ、
「免疫力アップ」「疲労回復」などの
効果があります。



【料理例】ベーコン巻、ソテー、温野菜

～主菜に

おすすめ旬の魚～

【サワラ】



健康維持のために
欠かせない必須アミノ酸を
バランスよく含む
良質なたんぱく質です。

【料理例】

塩焼き、ムニエル、照り焼き