



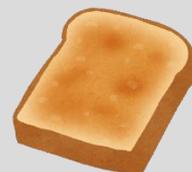
朝食で



元気に1日を



スタート!



朝食にはどんな働きがあるの？

人間の体は寝ている間もエネルギーが使われていて、朝はエネルギー不足の状態。朝食を食べると、午前中に活動するためのエネルギーが補給され、体と脳が目覚めて活発に働き出します。

午前中は1日の中で最も脳が働く時間帯。朝食を食べ、集中して仕事や勉強に取り組みたいですね。



体の目覚まし

主菜 (魚、肉、卵、大豆製品)

たんぱく質の補給により、寝ている間に低下した体温を上昇させます。



お腹の目覚まし

副菜 (野菜、海藻、きのこ、いも)

野菜やいもに含まれる食物繊維により、排便を促進します。

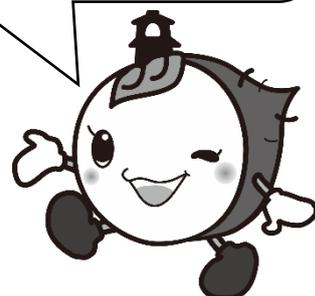


主食・主菜・副菜が揃うと理想的！全身が目覚めて、元気に1日をスタートできますよ！

脳の目覚まし

主食 (ご飯、パン、麺類など)

炭水化物は、昼食までの活動や脳が働くためのエネルギー源となります。



川越市マスコットキャラクター ときも

朝食を食べないとどうなるの？

朝食を食べないとエネルギーが不足し、体がだるい、イライラする、集中できないなど、様々な不調の原因になることもあります。

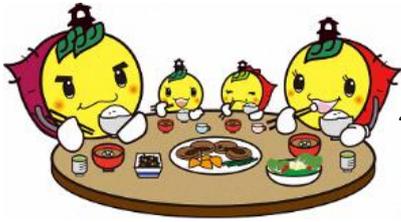
また、その状態で昼食をとると急激に血糖値が上がり、体がエネルギーをため込んで太りやすくなります。肥満は生活習慣病のリスクの1つです。朝食を食べないことが、将来の健康に影響を与える可能性もあります。



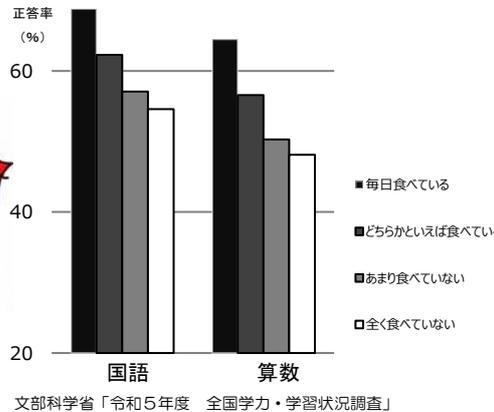
子どもも！大人も！朝食を食べましょう

育ち盛りの子どもにとって、朝食でのエネルギー補給はとても大切です。朝食を毎日食べる児童は、学力や基礎的運動能力が高いとの調査結果も出ています。

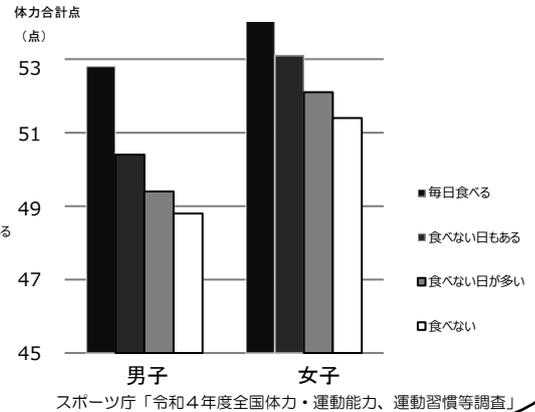
子どもだけでなく、大人にとっても、朝食は1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。家族みんなが、毎日朝食を食べるようにしましょう。



朝食と学力の関係



朝食と基礎的運動能力の関係



朝食を食べる習慣をつけましょう！

普段朝食を食べていない方は、食欲がわかなくなったり、朝食の時間をとることが難しいかもしれません。簡単に食べられるものでもOK！まずは、毎朝食べることを意識してみましょう。

コンビニでも、手軽に食べられるものが揃います

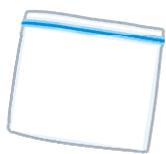


サラッと食べやすいお茶漬けやカップスープなどでも



お手軽食材を用意しておきましょう！

「朝は忙しくて作るのが大変…」そんな時には、切ったり加熱したりする手間が少ない食材が便利です。手軽に準備できるものを揃えておきましょう。



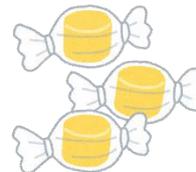
冷凍ごはん



納豆



卵



チーズ



ミニトマト

忙しい朝でも簡単！朝食レシピ

ピザトースト＜1人分＞

食パン	1枚
ピザソース（又はケチャップ）	大さじ1
冷凍ミックスベジタブル	大さじ3
ハム	1枚
スライスチーズ	1枚

＜作り方＞

- ①ミックスベジタブルはレンジ（600W30秒程）で解凍しておく。
- ②食パンにピザソースを塗り、ハム、①、チーズの順にのせ、トースターで3～4分焼く。

★冷蔵庫にある材料でOK！いろんな具材をのせて一品でバランスよく♪

【問い合わせ】川越市健康づくり支援課 健康づくり支援担当

Tel：049-229-4121 Fax：049-225-1291 E-mail：kenkoshien@city.kawagoe.lg.jp

令和5年8月作成