

朝ごはんを食べると こんなにいいことが・・・

成績アップ！！につながるよ



脳のエネルギーは糖質（ご飯・パンなど）のみです。夕食から何時間もたつと脳のエネルギーが不足します。朝食を食べるとエネルギー補給され、頭が冴えて勉強にも集中しやすいよ。

快便★ 便秘解消しやすいよ



朝ごはんを食べることで腸が活発に動きだし快便につながります。1日2食になると水分や食物繊維など栄養が不足しやすいので、しっかり食べて腸から元気になりましょう。

免疫アップ！感染症予防



1日3食食べることで、1日に必要な栄養がとれやすく、貧血予防やビタミンミネラルの不足の心配が減ります。栄養不足だと体のエネルギー、免疫力も低下します。感染症の予防のためにも3食食べましょう。

太りにくいよ



食事を抜くと体が飢餓状態になり、「次に食べたものをしっかり吸収しよう」とします。3食食べるよりも太りやすい体質になります。おすもうさんは大きな体を作るため、朝食必ずに稽古してたっぷり食べるそうですよ。

・・・おすすめの朝ごはん・・・

主食・主菜・副菜があるといいよ。まずは下の三つの中から一つずつ食べてみよう！

 ごはん パン	 豆腐 納豆 ヨーグルト・牛乳	 みそ汁 バナナ・みかん
 いも めん	 しらす ウィンナー 卵	 ブロccoli ミニトマト サラダ
主食	主菜	副菜

朝ごはんを食べない習慣があると胃腸が慣れ「食べなくても大丈夫」になることがあります。まずは食べられるものから始めましょう。



長柄町 健康保険課