



# しっかり食べよう朝ごはん！



朝食のことを英語で“breakfast”と言いますが、これはbreak（壊す、破る）とfast（断食）で、「断食を破る」という意味を持ちます。夜眠っている間も代謝は行われ、エネルギーが失われているにもかかわらず体は断食の状態です。朝食でしっかり栄養を補給することが大切なわけです。

## 朝ごはん、なぜ大切？

### ① エネルギーの補給

脳のエネルギー源となるのが“ブドウ糖”。ブドウ糖は体内にあまり多く貯蔵できず、空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギーが欠乏している状態です。朝にしっかりごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。

### ② 体のリズムを整える

朝ごはんを食べることで体内時計がリセットされ、体のリズムが整います。

### ③ 排便習慣を整える

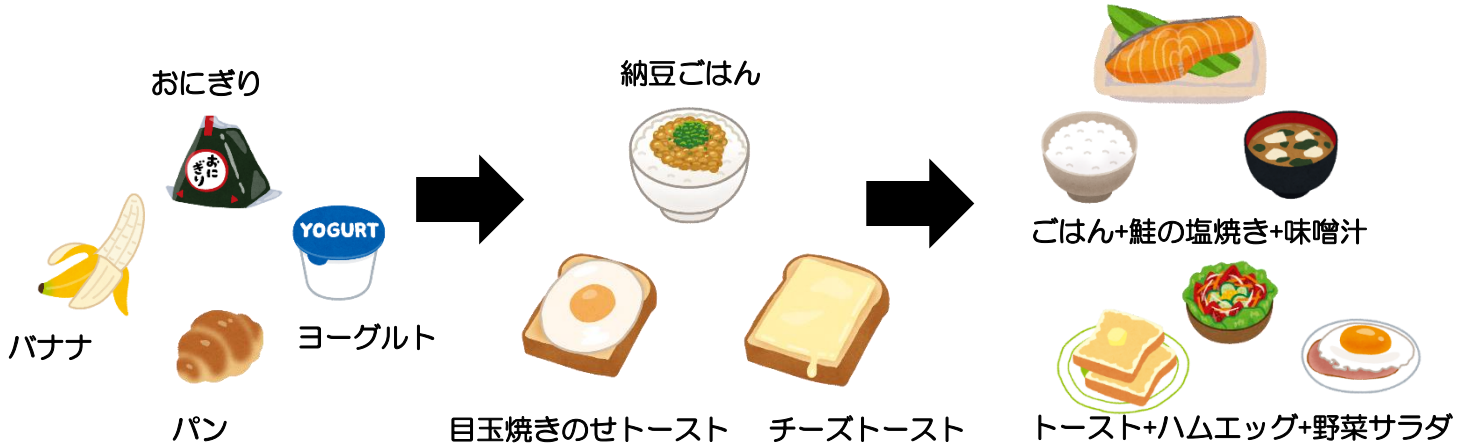
朝ごはんを食べることで腸が刺激され、排便を促します。

### ④ 体温を上昇させる

朝ごはんを食べると、消化、吸収などにエネルギーを消費し、熱を作りだすため体温が上がります。体温が上がることで免疫力が高まります。

## どんなものを食べればいいのか？

朝ごはんを食べた方がいいのは分かっているけど、起きられない、食べられない・・・という方もいるかと思います。何も食べていないという人はまずはバナナやヨーグルト、コンビニおにぎり、パンなど簡単に食べられるものから始めてみてはいかがでしょうか？食べる習慣がついたら徐々に品数を増やしていき、バランスの良い朝ごはんを目指しましょう！



まずは何か1品だけでも食べてみましょう！

主食+主菜に

主食+主菜+副菜に