



御山の緑も鮮やかさを増し、さわやかな季節になりました。早いもので、もうすぐ5月ですね。より充実した生活を送るために、連休中も早寝・早起きを心がけ、1日の最初の食事である朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。

## あさ にち げんき みなもと 朝ごはんは1日の元気の源です！

朝ごはんには体全体を自覚めさせ、1日を元気に過ごすためのエネルギー源となる大切な役割があります。

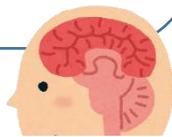
### あさ 朝ごはんを食べると・・・

- ① 眠っている間に下がっていた体温が上がり、体内時計が整って体全体が自覚めます。
- ② 脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖が補給されることで集中力や記憶力が高まります。
- ③ よく噛むことで胃や腸が刺激され、朝の排便にもつながります。



### のう 脳にもエネルギー補給を！

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖はごはんやパン、いもなど、でんぷんを多く含む食品が体の中で分解されてできます。脳は寝ている間も働いているので、朝起きた時の脳はエネルギー不足になっています。朝ごはんをしっかりと食べて脳にエネルギーを補給することが大切です。



### あさ 朝ごはんをおいしく食べるための3つのポイント

はや お 早起き  
をする



早く起きると時間に余裕ができて、おなかも空いてきます。

やしよく 夜食は  
食べない



前日の夕食の時間が遅かったり、夜遅くに夜食を食べたりすると、翌朝におなかが空きません。

じかん 時間を  
きめる



毎日同じ時間に食べることで、次第に習慣になります。

### あさ 朝ごはん、何を食べていますか？

なに た 何も食べていない人は



10分早く起きて、バナナやおにぎり、トーストなど少しでも食べてみましょう。

しゅしょく た 主食だけ食べている人は



みそ汁や納豆、ゆで卵、チーズ、ヨーグルト、果物など1品増やしてみましょう。

しゅしょく しゅさい た 主食と主菜を食べている人は



野菜のおかずを足して、栄養バランスの取れた朝ごはんを目指しましょう。