

朝ごはんは元気に1日をスタートしよう!

私たちの脳は寝ている間も活動しています。夕食でとったエネルギーは睡眠中に使われてしまい、朝には残っていない状態です。そのため、朝ごはんを食べないと日中に必要なエネルギーが足りず、体は疲れ、集中力も低下してしまいます。しかし、朝からしっかり食べると、胃腸が動き、体温が上がり、脳が活発になることで元気に1日をスタートさせることができます。

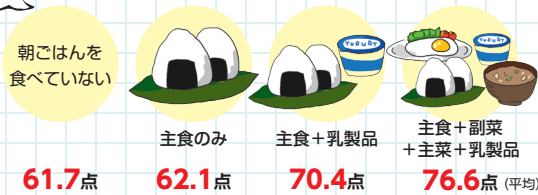
朝ごはんは重要なのは栄養バランスです。菓子パンなどではなく、栄養バランスを整えるため、食事を3色食品群の黄、赤、緑にそろえることの大切さについて紹介します。

これって朝ごはんの影響?

- 集中力や記憶力が低下し学力が落ちる
- 体力を消耗しやすい
- イライラする
- 便通が不規則になる
- 太りやすくなる
- やる気がおきない
- 寝つきが悪い



朝ごはんの内容とテストの点数の関係



※島根県出雲市教育委員会「平成23年度雲南市小中学生生活実態調査より」

朝ごはんは3つのスイッチON!

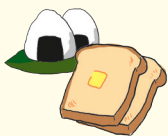
脳のスイッチ

黄の食品

ごはん、パン、うどんなど

脳のエネルギー源となるブドウ糖を多く含みます。脳のエネルギー源は、ブドウ糖のみ。朝から脳を活発に動かすために不可欠な栄養素です。

- 朝食を食べる習慣がないという方は、おにぎりや、パンなどから始めてみよう!



体温のスイッチ

赤の食品

卵、豆腐、納豆、ツナ缶、ウィンナーやハム、ちくわなど

体温を上げる働きがあるたんぱく質を多く含みます。起床時の体は体温が下がった状態なので、朝から活動的に動くための大切な栄養素です。

- 食べやすい物から取り入れてみよう!



おなかのスイッチ

緑の食品

ミニトマト、きゅうり、レタス、キャベツ、果物など

腸を刺激する食物繊維や体を動かすエネルギーを作るのに必要なビタミン・ミネラルを多く含みます。大腸を目覚めさせ、体の調子を整える働きがあります。

- 季節の野菜・果物を積極的に取り入れよう!



≡ バランスをとるのは意外に難しくない!! ≡

赤と緑の食品を使った手間いらずレシピ

▼アクセスはこちらから

Youtubeにて動画公開中!



簡単スパニッシュオムレツ

2人分



材料

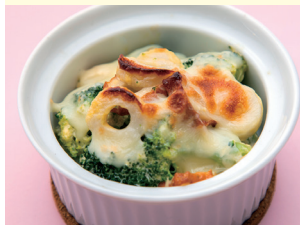
- 卵 2個
- ミニトマト 4個
- ウィンナー 2本
- ほうれん草(冷凍可) 50g
- えのき 1/2袋
- サラダ油 大さじ1/2
- 塩・こしょう 少々

作り方

- ①ボウルに卵を溶き、薄く切ったウィンナー、2cm幅に切ったほうれん草とえのき、1/4に切ったミニトマト、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を入れ両面焼く。

野菜のチーズ焼き

2人分



材料

- ブロccoli (冷凍可) 100g
- スライスチーズ 2枚
- ちくわ 1本
- マヨネーズ 大さじ1
- しょうゆ 少々

作り方

- ①ブロッコリーを小房に切ってゆでる。
- ②マヨネーズとしょうゆを混ぜ合わせ、①と輪切りに切ったちくわを和える。
- ③耐熱容器に②を移し、スライスチーズをちぎって散らし、オーブントースターで焼く。

- 黄色の食品であるごはんやパンなどに組み合わせれば、●黄色、●赤、●緑がそろったバランスのよい朝ごはんの完成。
- 緑の食品は朝からとりにくいというときは、果物を取り入れるなど出来ることから始めてみてね。