

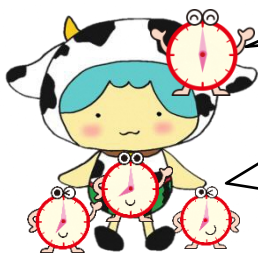
元気いっぱい！ 家族そろって朝ごはん！



1日のスタートは朝日を浴びて、朝ごはんを食べることから

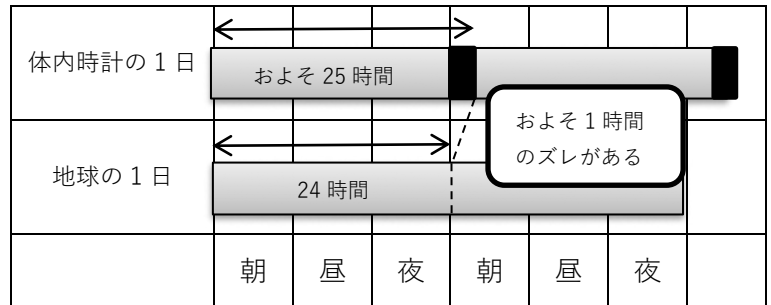
体内時計って何？

体内時計とは、人が朝、太陽とともに目覚め、日中活動し、夜は脳と体を休めるというリズムを体の中で作り出す働きのことです



親時計
脳の中にある

子時計
内臓・血管・皮膚など
体中にある



人の体内時計の1日（おおよそ 25 時間）と地球の1日（24 時間）の間には約 1 時間のズレがあり、そのズレが体調を悪くさせることがあります。

そのため、毎日ズレた体内時計を元に戻す必要があります。

ズレた体内時計をリセットする2つの刺激



目から光の
刺激

早起きして朝、光をしっかり浴びると
脳の親時計が目覚めます



朝食の刺激

朝食を食べると子時計が目覚め、消化器の
スイッチが入り体温が一気に上がります



光の刺激、朝食の刺激のタイムラグが小さい方が、生体リズムは整いやすい。
起床後 1 時間以内に食事をとるのが理想

まずは早起き

早寝

元気
サイクル

朝ごはん

朝ごはんがとても大事！

朝ごはんをしっかり食べるには、早起きすること

早起きするには早寝することが大事

朝ごはんの効果



「よく噛んで食べること」も大事だよ！

空っぽになった頭と体のエネルギー補給！

朝の頭と体はエネルギー不足。朝ごはんを寝ている間に使ったエネルギーと昼までの使うエネルギーを補給する必要があります。

うんちのリズムを整える！

朝は腸が動きやすいといわれています。そのため、朝ごはんを食べるとうんちのリズムを整えることにつながります。

体内時計をリセット！

朝の光を浴びることに加え、朝ごはんをしっかり食べることで、体内時計のズレが元に戻り、体の調子が整います。

体温を上げて、体を目覚めさせる！

寝ている時の体は体温が下がっています。朝ごはんを食べると体温が上がり、脳や体が目覚めます。



朝ごはんのポイント

◎朝ごはんは質を重視！

主食 + **主菜** + **副菜** を揃えよう！



「乳製品」「果物」もとれば、さらに栄養 UP！



朝ごはんをステップアップ！

忙しい朝でもバランスの良い朝ごはんを食べたいものです。食べる習慣のない人でも少しずつステップアップして理想的な朝ごはんに近づけるようにしましょう。

①主食（食べる習慣づくり）

朝ごはんを食べる習慣のない人はまず何かを口にすることから始めます。脳のエネルギー源となる糖質を多く含む主食をとることで、朝から活動的に過ごせます。

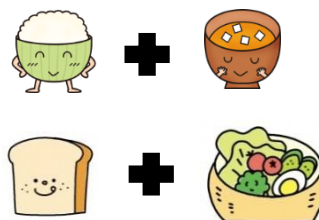
例えば
バナナ 1 本、ヨーグルト 1 個、
おにぎり 1 個でも



②主食 + 1 品(おかず)

毎日ごはんやパンだけ食べる習慣のある場合は、何かもう 1 品加えてみましょう。主菜（たんぱく質性食品）や乳製品、果物から食べやすいものをプラスすることで、栄養バランスがぐんとアップします。

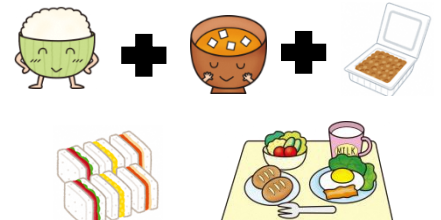
例えば
トースト + チーズ
ごはん + しらす



③主食 + 2 品

さらに 1 品プラスで食事としての満足度もアップし、栄養バランスも整います。夕飯のアレンジや常備菜を活用すると時短になります。

例えば
ごはん + 納豆 + みそ汁（夕食の残り）
ツナサンド（食パン・ツナ・レタス・トマト）



共食

「一緒に食べる」は心の栄養！

私たちの体は食べたものからできています。栄養バランスの良い食事をとることは大切です。しかし、もっと大切なことは、大人が同じ食卓につき「一緒に食べる」ことです。誰かと食べると、ひとりで食べるときよりもおいしく感じ、子どもたちにとって、とても大切な『心の栄養』となります。忙しい朝は時間との勝負。子どもが食べている間に「ちょっと洗濯・洗い物…」となりがちですが、まずは5分だけでも、一緒に朝ごはんを食べる時間をつくってみましょう。

一緒に食べるために！

事前準備で時短&楽ちん♪



◎主食の材料となるもの

ごはん、パン、うどん、シリアル

- ・ごはんは1膳分ラップに包み冷凍しておく。

◎主菜の材料となるもの

卵、豆腐、納豆、ツナ缶、ウインナーやハム、ちくわ・かまぼこなど

- ・そのままでも食べられて、調理が簡単なものがおすすめ

◎副菜の材料となるもの

きゅうり、トマト、パプリカ、ほうれん草、レタスなど

- ・皮むきが必要ないもの、生で食べられるもの、火のとおりが早いものがおすすめ
- ・常備菜や夕飯のおかずを多めに作り、朝にも利用する
- ・ゆでた野菜を小分けに冷凍しておく、お弁当にも便利

◎果物

季節の果物など

- ・みかんやバナナなど簡単に皮をむくことができるもの

◎牛乳・乳製品

牛乳、チーズ、ヨーグルト

- ・そのままはもちろん、即席スープをのべしたり、チーズとパン、果物とヨーグルトというように組み合わせることもできる。

簡単！つつんで、切るだけ！
朝ごはんにも、お弁当にもピッタリ！

作ってみよう！「おにぎらず」



具を変えるだけでいろんな味が楽しめます。

体を作るもの（卵、納豆、ウインナーなど）と**体の調子を整えるもの**（レタス、ほうれん草、きのこなど）を入れると栄養バランスがUPします