

【新しい年は朝ごはんから！みんなではじめる『朝ごはん健康習慣』】

新しい年の健康づくりは、毎日の朝ごはんから始めましょう。

朝ごはんは、1日を元気に始めるための大切な役割を持っています。寝ている間に下がった体温やエネルギーを上げ、体を活動モードに切り替えるスイッチになります。また、脳のエネルギーを補うことで、朝から勉強や仕事に集中しやすくなります。さらに、決まった時間に朝食をとることで体内リズムが整い、生活リズムを安定させる効果もあります。

朝ごはんは「心」と「体」の大事なエネルギー源です。しっかり食べて一日の元気をチャージしましょう。



できることから始めてみよう！
～毎日続けやすい朝ごはんの工夫～

ステップ1 食べやすいものから食べてみよう！

★みそ汁や牛乳、ヨーグルト、市販のスープ等から、食べる習慣を身につけよう



ステップ2 手軽な1品を取り入れてみよう！

★パンやおにぎり、果物、チーズなど手軽に食べやすいものを用意してみよう

※パンは菓子パンよりは食パンや総菜パンがおすすめです



ステップ3 組み合わせて食べてみよう！

★組み合わせて食べることでバランスの良い朝食に

- ・パン＋スープ
- ・ごはん＋かつお節＋しょうゆ
- ・食パン＋ハム＋チーズ
- ・パン＋牛乳＋フルーツ
- ・ごはん＋たまご＋みそ汁

