

主食 (ごはん、パン、麺)・**主菜** (肉・魚・卵・大豆・大豆製品)・**副菜** (野菜のおかず) **をそろえた食事を食べましょう。**



長崎県HPに手軽に作れる朝食レシピ掲載中
「つくってみようね! パパと朝食」
 ぜひご覧下さい!

朝食摂取によって消化管が筋肉運動を始め、熱が発生します。
 →**体温を上昇**させます。

朝ご飯を食べて胃の中に食べ物が入ることによって大腸が蠕動運動を起こします。
 →**便秘の予防**に効果的!

夜から朝まで寝ている間に**消費されたエネルギーや栄養素の補給**ができます。

午前中に動くためのエネルギーや栄養素の補給ができます。
 →朝から**活動的に動**けます。

朝食は身体が活動する準備を整えます。



朝食欠食は健康へのリスクがたくさん!

1日の食事の回数の減少
 →肝臓での中性脂肪やコレステロール合成が増大
 →**肥満や脂質異常症などの生活習慣病の発症を助長**させることとなります。

体を動かすエネルギーの補給ができないことにより、**体が重い、だるさ、疲労感を感じ元気がでません。**

脳のエネルギー源 (ブドウ糖) 不足により、**集中力が高まらず、記憶力低下やイライラが続いてしまいます。**

大学生

作成：長崎県食育向上委員会

担当：長崎国際大学



←朝ごはんの効果について考えよう→



朝ご飯はとっても大切!
 朝ご飯を食べて、朝から元気に活動していきましょー。