

主食 (ご飯 パン、麺) ・ **主菜** (肉 魚、卵 大豆、大豆製品) ・ **副菜** (野菜や海藻のおかず) をそろえた食事を取ろう！

朝食のメリット

- ✓ **体温の上昇**
朝食摂取によって消化管が筋肉運動を始めて熱が発生します。
- ✓ **消費されたエネルギーや栄養素の補給**
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を朝食から摂取できる！
- ✓ **朝から活動的に動ける**
午前中に動くためのエネルギーや栄養素の補給ができる。
- ✓ **便秘の予防**
朝食を食べて胃の中に食べ物が入ることによって大腸が動きます。



朝食は身体が活動する準備を整えます

朝食欠食のデメリット

- **1日の食事の回数が減少**
肝臓での脂肪、コレステロール合成が増大
肥満、脂質異常症などの生活習慣病の発症の助長
- **元気が出ない**
身体を動かすエネルギーの補給ができないことによって、体が重い、だるさ、疲労感を感じる。
- **記憶力低下やいらいらする**
脳のエネルギー源(ブドウ糖)不足により、集中力が高まりません。
- **体内時計がずれたまま**
朝ごはんによる刺激と、太陽の光を浴びることで、体内時計のズレが直ります。



朝食欠食は健康へのリスクがたっくさん

朝食を食べて元気に1日を過ごそう！

コンビニエンスストア等の商品での朝食の組み合わせのオススメ

ご飯Ver.



具だくさん
がベスト！

好きなおにぎり
185 kcal 150円

具だくさんの
野菜の入った
汁もの
100 kcal 150円

合計 約300 kcal 約300円

パンVer.



ソーセージパン や
たまごパン
250 kcal 120円

具だくさんのスープ
(ミネストローネ等)
100 kcal 150~200円

合計: 約350 kcal 約300円

これだけじゃ物足りない！って人は...
これをプラス



お野菜
もりもり

スープやみそ汁に
加えて
ボリュームアップ

作ってみらんね！

詳しくは
こちらを
ご覧ください



パパッと朝食

さんまのひつまぶしとみそ汁



材料

ご飯1膳 サンマの蒲焼き缶詰 1/2缶
醤油・みりん 各大さじ1
砂糖 小さじ1 大葉・すりごま 適量

作り方

サンマの蒲焼きを缶詰から取り出し切る。
醤油、みりん、砂糖を混ぜ合わせ にかけて、
レンジで40秒加熱。
をご飯に混ぜ合わせる。
すりごま、大葉を の上に乗せる。
インスタントみそ汁と冷凍ほうれん草を器に入れ、
熱湯をかける。

調理時間

約5分

1食あたり

約110円

1食あたり

439kcal

らくちん！ピザトースト



材料

・食パン1枚 ・ケチャップ 適量
・ウインナー1本
・ピーマン1/2個
・チーズ 適量 ・ぶなしめじ 適量

作り方

食パンにケチャップをぬる。
ピーマン、ウインナー、しめじを切る。
のパンに の具材をのせ、チーズをかける。
トースターで5分焼く。

調理時間

約10分

1食あたり

約80円

1食あたり

292kcal