

大切な家族の元気をつくろう!

体と脳のエネルギー

元気な1日は「朝ごはん」から

毎日、朝ごはんを食べていますか?朝ごはんは体と脳のエネルギー補給に必要不可欠なもの。1日を元気に過ごすためにも、今一度朝ごはんの役割を再確認してみましょう。

ご存知ですか?

朝ごはんの役割

朝ごはんはエネルギーの補給や体を整える大切な役割を担っています。

1 体と脳への
エネルギー補給



2 体が目覚める

体温が上昇して血流が良くなる

3 体内のリズムを整える

乱れた体内時計をリセット

データで見ると!

朝ごはんの子カラ

農林水産省の調査によると、「朝ごはんを毎日食べる子ども」に比べ、「朝ごはんをほとんど食べない子ども」の方が約2倍、やる気が起こらなかったり、イライラすることが多いということがわかりました。



朝食を抜くと、脳のエネルギーが不足し、やる気が起こらなかったり、イライラすると言われています。家族みんなで朝食を摂る習慣を作って、体も心も元気な毎日を目指しましょう!

3群をバランスよく

目指せ!理想の朝ごはん

体に必要不可欠な3群の栄養素をバランスよく摂れるメニューを目指しましょう。

前日の晩ごはん時に
下準備や作りおき
しておく◎

糖質	タンパク質	ビタミン類
エネルギーとなる	体をつくる	体の調子を整える
ごはん パン	卵、肉類 魚介類 大豆製品 乳製品	野菜、果物 きのこ
1	2	3



家族そろった朝ごはんて1日を元気に!

家事や身支度に忙しい朝ですが、元気に1日を過ごすために、家族で顔を合わせてコミュニケーションをとりながら、1日の体と心のエネルギーを補給する時間にしましょう!

