



脳もからだもすっきり目を覚ますためには、朝食をきちんととることが大事です。朝食は、一日のはじまりの大切なエネルギー源です。時間がないからと抜いてしまわないように気を付けて！朝食をおいしく食べられるよう生活のリズムを整えましょう。

朝食をしっかりと食べましょう！

若者世代は、朝食の欠食率が高い傾向にあります。夕食を食べる時間が遅いことや夜更かしなどで、人間が本来もつ体内リズムが乱れていることも要因の一つです。

朝ごはんを食べないと？

朝食を食べないと、体温が上がらず、エネルギーも不足して、午前中からぼんやりしたまま過ごすことになりがちです。特に、脳のエネルギー源はブドウ糖だけなので、朝食をとらないと深刻なエネルギー不足になります。

朝ごはんにはひと工夫

もしも朝ごはんをしっかりと食べるのが難しければ、今の朝ごはんにはひと工夫して、少しでも理想的な朝ごはんに近づけるようにしましょう。朝ごはんを食べていなければ、何かを食べるようにする。それができるようになったら、もう1品足してみる。また、朝ごはんをしっかりと食べる時間を作るように、早寝・早起きを心がけましょう。

何も食べない



バナナ 1 本だけでも食べると、頭と体が目覚めます。



チーズや野菜をのせるとカルシウムなど栄養をとることができます。



納豆・卵・のりをのせると栄養バランスが整えられます。

バランスよく食べましょう！

主食・副菜・主菜・牛乳・乳製品・果物の5つのグループからまんべんなく食べることが理想的です。

主食	ごはん、パン、麺などが主食です。炭水化物を多く含み、体を動かすもとになります。
副菜	野菜やきのこ、いも、海藻を使った料理が副菜です。体の調子を整える働きのあるビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。
主菜	肉、魚、卵、大豆製品(豆腐、納豆など)を使った料理が主菜です。血や筋肉をつくるもとになるタンパク質を多く含みます。
牛乳・乳製品	牛乳や、牛乳から作られるヨーグルトやチーズなどを言います。骨を丈夫にするカルシウムなどを多く含みます。
果物	みかんやりんごなどの果実をいいます。果物は血管や皮膚を健康に保つといった働きのあるビタミンCを多く含んでいます。

野菜を食べましょう

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。特に旬の野菜はコラーゲンの合成をサポートし、丈夫な血管や筋肉、皮膚を作るのを助ける働きをもつビタミンCのほか、皮膚や粘膜の健康を維持するビタミンAは血行を促進する働きのあるビタミンとも呼ばれ、体内に発生する活性酸素を消去し、がん予防にも働きます。

食物繊維の多い料理



きんぴらごぼう



ひじきの煮物



かぼちゃの煮物



4月の旬のレシピ ～たけのご飯～

材料(2人分)：米 2/3 合、かつおだし 150ml、たけのこ 60g、にんじん 6g、油揚げ 10g、醤油 小さじ 2/3、塩少々

作り方：①炊飯器に研いだ米とかつおだしを入れ、約30分浸す。②たけのこは2cm長さの短冊切り、にんじんは1cm長さの干切り、油揚げは3mm角に切る。③ ①に醤油、②を加え、軽く混ぜて炊く。④炊きあがったら、お茶碗に盛り付ける。

コツポイント：米をかつおだしに浸した後に調味料を入れると、硬くならずふわふわと仕上がります。

