

# 1日のスタートは朝ごはんから

朝食は、充実した一日をスタートさせるための大切な食事です。早寝早起きの習慣をつけ、しっかり食べて心も体も健康で元気にスタートさせましょう。

## 朝食を食べると…

### \* 脳にエネルギーを補給

朝目覚めた時の脳は、エネルギー不足。朝食で補給することで、集中力や記憶力が高まります。

### \* 体温が上昇する

睡眠中に下がった体温を上昇させ、血流を良くし、体が元気になります。



### \* 腸を刺激する

胃が活動し消化を始めると、大腸も刺激され、排便しやすくなります。

## 朝食を食べないと…

### \* エネルギー、栄養の不足

頭がスッキリせず、集中できない。また栄養不足により成長障害や疾病を引き起こします。



### \* 生活習慣病を引き起こしやすい

食べ物の体への吸収がよくなり、太りやすくなります。

### \* 低体温や疲労感など体調不良になりやすい

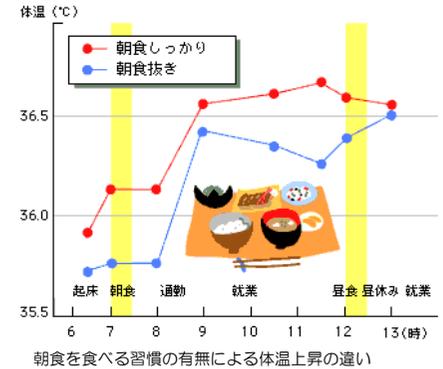
### \* 便秘になりやすい

# 朝食でこんなに差がつく!



## 朝食を食べると体温が上がります

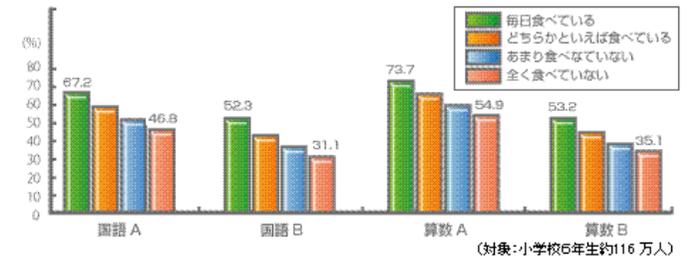
一日の体温リズムは、朝食摂取後に上昇し始め、昼間に最高値となります。右のグラフは朝食を食べる習慣のある人とない人で、体温上昇の違いを表したものです。朝食抜きの場合、一時的に体温は上昇しますが、維持することができません。一日を元気に過ごすためにも朝食は重要です。



## 学力や体力にも朝食がいい影響を与えています

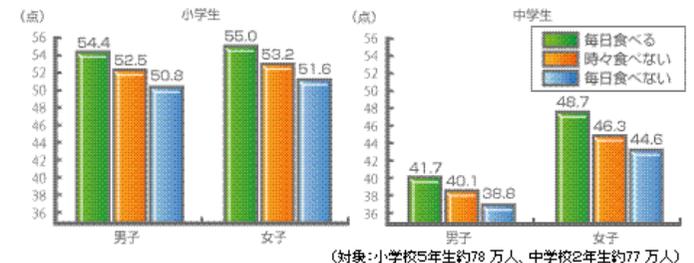
朝食は脳にエネルギーを補給するため、色んなことに集中して取り組むことができます。勉強、運動共に良い結果がでてきます。

■朝食の摂取と小学生の学力調査の平均正答率との関係  
文部科学省「平成20年度全国学力・学習状況調査」



■朝食の摂取と体力合計点との関係

文部科学省「平成20年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」



# 朝食に何が必要？

**主食：** ごはん・パンなど炭水化物を主としたもの



主なエネルギー源

**主菜：** 魚・肉・卵・大豆製品などのたんぱく質を主とした料理



血や筋肉、骨や歯のもとになる

**副菜：** 野菜・海藻・きのこ類などのビタミン・ミネラル・食物繊維を主とした料理



体の調子を整える

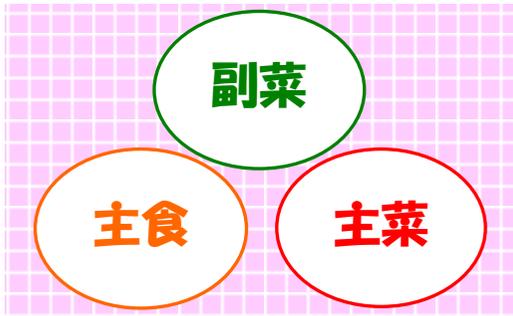
## 基本は3つの器

主食・主菜・副菜の3つの器を揃えると、栄養バランスは大きく偏りません。

さらにそれぞれの量を

**主食:主菜:副菜=3:1:2**

にすると、バランスよく食べられます。



～時間のない時は簡単に食べられるものを上手に利用しましょう～

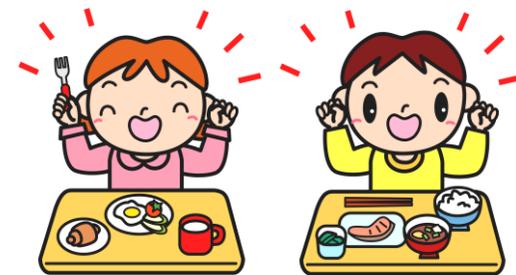


食に関するご相談・お問い合わせは、管理栄養士にお気軽にどうぞ。

京丹後市健康推進課 (Tel: 69-0350)



成長期の子どもは、体が小さいわりにたくさんの栄養が必要なため、1食食べなければ、必要な栄養を摂ることができません。一日3食、規則正しい食習慣を身につけられるようにしましょう。



京丹後市 健康推進課

