

あさ とくしゅう 朝ごはん特集

あさ 朝ごはんの大切な役割



朝ごはんを食べる

エネルギーを補給する

体温を上げる

脳や体を目覚めさせる

排便を促す

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーや栄養素を補給する大切な役割があります。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、脳や体が目覚めて活動に働くようになります。また、胃や腸を動かすことで排便を促し、便秘予防に役立ちます。わたしたちが午前中から元気に活動するためにも、毎日必ず朝ごはんを食べることが大切です。



朝ごはんが食べられない

そんな時は！



食欲がない時

バナナやおにぎり、パンなど、朝に何か食べることから始めてみませんか。夜食をとると、次の日の朝は食欲がないことがあるので、夜遅い食事は避けます。

時間がない時

朝から慌てないように、寝る前に次の日の着がえや持ち物などを準備しておきます。時間がない時でも、おにぎりやパンなどを少しでも食べるようにします。

用意されていない時

自分で、朝ごはんを用意してみませんか。パンとインスタントのスープなどの簡単なものや、前日に用意して朝は温めただけにしても、手軽に食べられます。

朝ごはん抜きを習慣化しない

生活習慣は、子どもの頃にその基本が身につき、一度身についた習慣はなかなかかえられません。中には、小学生の頃から朝ごはん抜きが始まったという人もいます。今のうちから、毎日朝ごはんを食べることを習慣づけるようにしましょう。

あさ 朝ごはんステップアップ

ふだん自分が食べている朝ごはんを確認してみましょう。食べていない人は最初から栄養バランスのよい完璧な朝ごはんを目指すのではなく、少しずつステップアップしていくことが大切です。

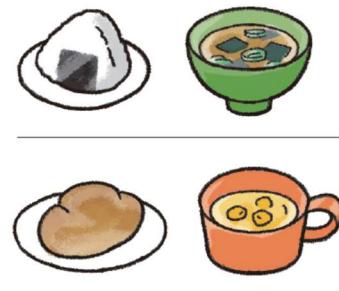
何も食べていない人は

おにぎりやパン、ごはんにふりかけをかけるなど、まずは主食を食べることから始めます。これらの主食となるものには、炭水化物が多く含まれていて、朝のエネルギー源になります。



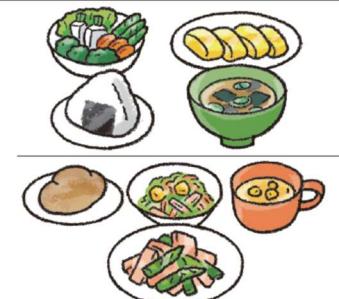
主食だけを食べている人は

おにぎり(主食)にみそ汁、パン(主食)にスープなど、主食に1品を追加して組み合わせるようにします。このほか、ヨーグルトとバナナなどの用意しやすいものでも構いません。



主食+1品を食べている人は

ごはんやパンなどの主食に、卵焼きやかんたんにくりょうりなどの主菜、おひたしやサラダなどの副菜、みそ汁やスープなどの汁物をそろえます。栄養バランスがととのったメニューを目指しましょう。



むりのない範囲で続けていき、「朝ごはんを食べること」を習慣づけることが大切です。

朝ごはんのおかずと脳の働きの関係

主食だけの時よりも、おかずをしっかり食べた時の方が、計算速度が速くなったという研究結果があります。朝から十分に脳を働かせるためにも、朝ごはんにおかずをしっかり食べましょう。