

～食べるタイミング～

「何を食べるか」だけでなく、「いつ食べるか」も重要です。人間の脳には『体内時計』があり、体内時計が不調になると体調不良や肥満、病気を引き起こす原因となります。この体内時計の調整に重要な役割を果たしているのが食事です。そして、朝食は体内時計をリセットさせる重要な働きをしています。

朝ごはんにとどのようなものを食べればよいの？

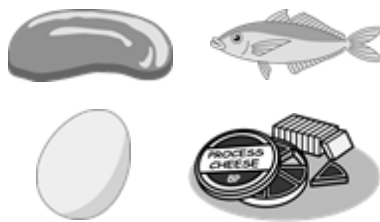
忙しい朝はおにぎりだけ、パンだけと炭水化物に偏りがちです。基本的にはエネルギーになる炭水化物、からだをつくるたんぱく質、からだの調子を整えるビタミンやミネラルをバランスよくとることが重要です。

炭水化物



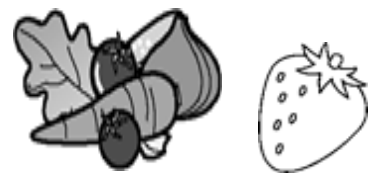
脳のエネルギーになります。
主食（ごはんやパン）はきちんと食べましょう。

たんぱく質



体温を上げて代謝をよくするはたらきなどをします。卵、豆腐、ツナ、ハム、チーズなどは手軽に取ることができます。

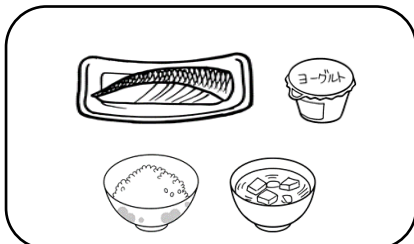
ビタミン・ミネラル



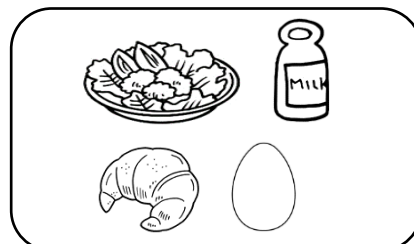
からだの調子を整えるビタミンやミネラルは野菜やキノコ、フルーツに多く含まれます。カット野菜やミニトマトなどを活用しましょう。

手軽にとれる朝ごはん ～こんな朝ごはんがおすすめです！～

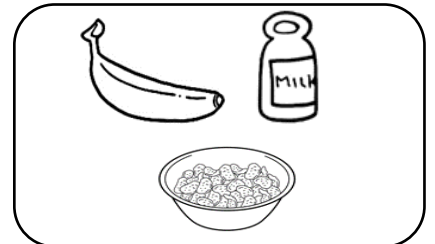
☆ごはん+味噌汁+焼き魚+ヨーグルト



☆パン+ゆでたまご+サラダ+牛乳



☆コーンフレーク+牛乳+バナナ



ワンポイント
アドバイス

- ★味噌汁にわかめを入れたり、落とし卵を入れたりするとよいです！
- ★パンにハムやチーズをのせたり、ジャムを塗ったりすることでバランスをとりやすくなります。
- ★果物を添えるとさらによいです。カットフルーツなどを活用しましょう。

朝ごはん+太陽の光で1日を健康に！

体内時計は、朝ごはんを（決まった時間に）（起床後、2時間以内に）しっかり食べること、そして太陽の光を浴びることでリセットされます。太陽の光を浴びると、『セロトニン』というホルモンが活発に分泌され、すっきり目覚めることができます。気持ちよく朝を迎え、毎日健康に過ごしましょう！