

# なぜ朝ごはんが大事なの？

## ～朝ごはんの効用～

朝ごはんは、1日の食事の中でも、特に大切なはたらきをもった食事です。  
どのようなはたらきがあるのか、あらためて確認してみましょう！

### からだが目覚める、スイッチごはん

人は寝ているとき、体温が下がっています。目覚めた時も体温は低いままですが、朝ごはんを食べることで、体温が上がり、すっきりと体も頭も目覚めることができます。つまり、からだの目覚めのスイッチを押す役割を持っているのです。

### 脳がはたらく、エンジンごはん

ごはんやパン、麺などの主食に多く含まれる栄養素「炭水化物」は、脳がはたらくための唯一のエネルギー源です。朝ごはんを主食をしっかりと食べると、エネルギー補給がじゅうぶんに行われ、脳のエンジンをかけてくれるため、集中力もアップします。

### 腸がスッキリ！おそうじごはん

朝、食べ物をからだの中に入れることで、眠っていた胃腸が活発に動き出し、お通じを良くしてくれるという効果も。腸に溜まった老廃物をスッキリお掃除してくれます。

#### 副菜

野菜を使った料理  
ビタミン・ミネラルが豊富

#### 主菜

肉、魚、卵、大豆製品など  
たんぱく質を多く含む料理

#### 果物・乳製品

どちらも1日1回  
とるようにしましょう

#### 主食

ごはん、パン、  
めんなど  
炭水化物を  
多く含む料理

#### 汁物

具をたっぷり  
入れると副菜に！

なにを食べたらいいの？

## 理想のごはん像

### そろえよう！主食・主菜・副菜

この3種類をそろえると、栄養のバランスがよい食事になります。主食1品、主菜1品、副菜1～2品がベストバランスです。

### +αでバランスをととのえるとさらに◎

汁物、果物、乳製品などは、1日に1回とるのが望ましい食品です。朝ごはんを食べなかったときは、昼・夕食や間食などで補うとよいですね。