

早寝・早起き・朝ごはん！



朝ごはんを食べると
いいことあるよ

脳へのエネルギー補給
栄養バランスアップ

学習・学習習慣・体力アップ

栄養バランスの良い食事は健康な体をつくる基本となります。
朝ごはんを食べる時間がない方も、
3ステップで少しずつ栄養バランスを整えましょう。

どのステップ
から始めますか？

STEP ①

何かを食べる



- ◇飲み物などから始めてみる
- ◇食べやすい物、すぐに食べられる物を準備しておく

STEP ②

主食・主菜を 組み合わせる



ごはん + 納豆



食パン + ゆで卵

STEP ③

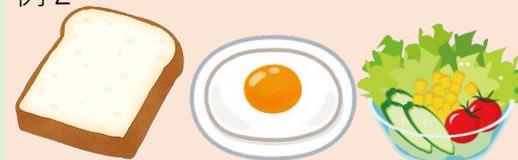
主食・主菜・副菜を 組み合わせる

例1



納豆ごはん + 具だくさんみそ汁

例2



食パン + 目玉焼き + サラダ



朝ごはんを食べない理由

(R4札幌市健康・栄養調査)

- 1位 食欲がわかない
- 2位 食べる時間がない
- 3位 朝ごはんを食べるより寝ていたい

朝ごはんはたんぱく質を食べよう！

時間のない朝は主食のみ！栄養バランスよく食べるのは大変！という方はまずたんぱく質を追加して食べてみませんか？

朝ごはんはたんぱく質を食べるメリット

筋力アップにつながる

たんぱく質は筋肉量の維持増加に大切な栄養素。
1日にとるたんぱく質量が同じ場合、**朝ごはんですっかりとる方が筋肉が増えやすい。**



集中力アップにつながる

アミノ酸のひとつであるトリプトファンが体内で幸せホルモンといわれるセロトニンに変わり**集中力アップにつながる。**



お肌のキレイにつながる

コラーゲンは体の「たんぱく質」の約1/3を占めていて、**お肌のハリやツヤを保つのにとても重要！**不足すると筋肉が弱って、たるみやシワの原因の一因になる。

