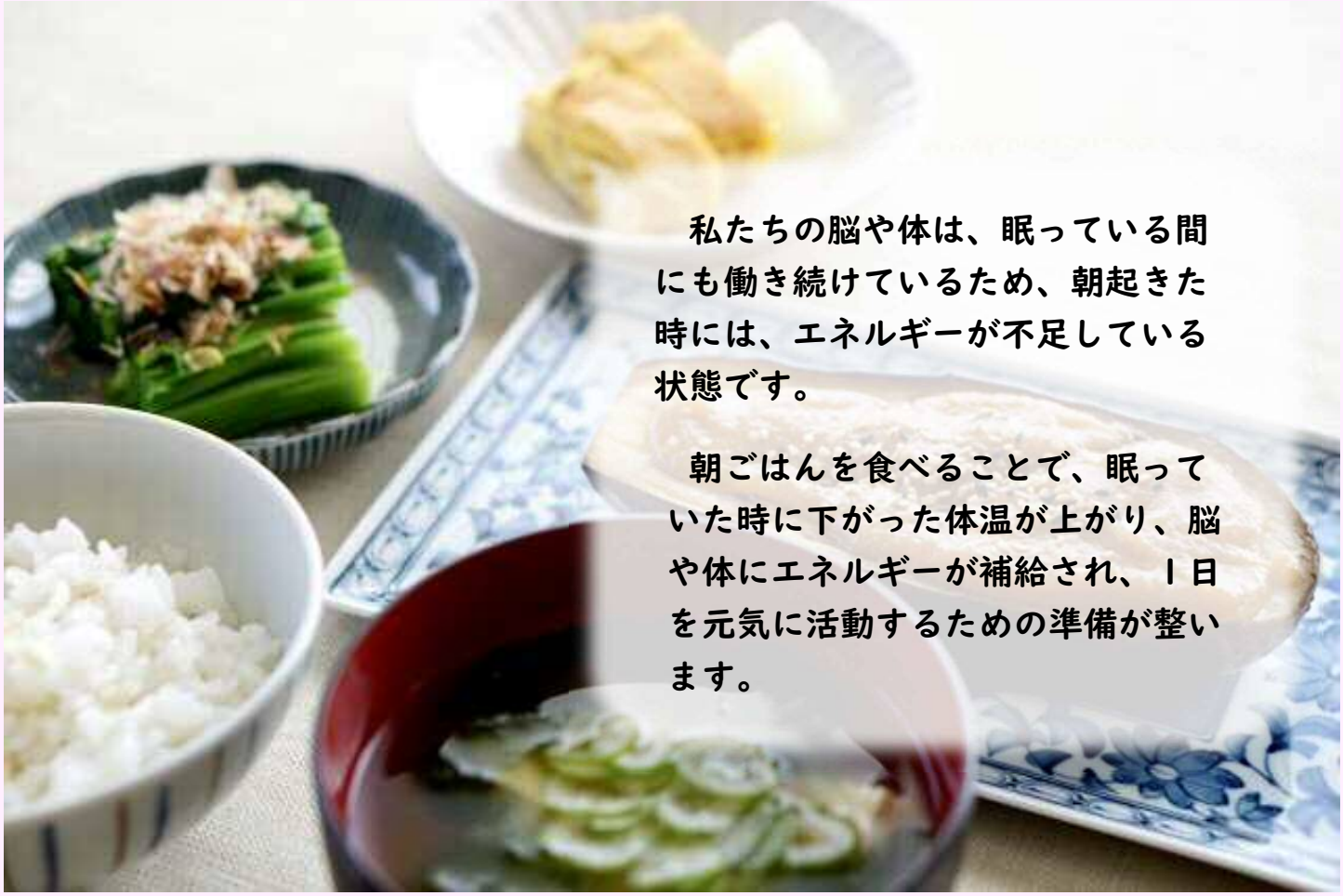
＼毎年６月は食育月間　毎月19日は食育の日／

朝ごはんを食べよう



私たちの脳や体は、眠っている間にも働き続けているため、朝起きた時には、エネルギーが不足している状態です。

朝ごはんを食べることで、眠っていた時に下がった体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給され、１日を元気に活動するための準備が整います。

朝ごはんを食べて
3つの目覚ましスイッチ ON!

脳
やる気や集中力を高め、学習能力を向上させます。

体
体力や運動能力を向上させます。

おなか
胃腸が動き出し、うんちが出やすくなります。

習慣づけると good !!

朝ごはん食べるといいコト♪

朝食をとる習慣は、
バランスのよい栄養素・食品摂取量と関係している

⇒とる人はとらない人と比較して、たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンＢ１、ビタミンＢ２などの栄養素の摂取量が多い等

朝食をとる習慣は、
良好な生活リズムと関係している

⇒とる人はとらない人と比較して、早寝、早起き、睡眠の質が良好、不眠傾向の人が少ない等

朝食をとる習慣は、
心の健康と関係している

⇒とる人はとらない人と比較して、ストレスが少ない、「イライラする」「集中できない」といった訴えが少ない等

朝食をとる習慣は、
高い学力・体力や良好な学習習慣と関係している

⇒とる人はとらない人と比較して、学力が高い（学校の成績や学力テストの点数がよい）、体力測定の結果が良い等

農林水産省「「食育」ってどんないいことがあるの？～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～」より抜粋

ステップアップ！
朝ごはん

1日を元気にスタートさせるには、バランスのよい（主食・主菜・副菜が揃った）朝ごはんが大切です。
もしも、朝ごはんをしっかり食べることが難しければ、今の朝ごはんに、ひと工夫。
少しずつ、揃えてみましょう。

ステップ１
食べる習慣が
無い人は…

何か１品を口にすることからスタート♪

毎日決まった時間に食べることで、お腹がすくリズムがつきます。

朝、脳や体は、エネルギーが不足しています。すぐ食べられる１品から始めてみませんか？

ステップ２
主食だけ
食べている人は…

「主菜」を組み合わせてみましょう♪

体の中で、栄養素が力を発揮するためには、色々な栄養素が必要です。

「主食だけ」より、栄養バランスがアップします。

ステップ３
主食+主菜 or 副菜
を食べている人は…

主食、主菜、副菜を揃えましょう♪

主食
ごはん・パン・麺など

主菜
魚・肉・卵・大豆製品など

副菜
野菜・海藻・きのこなど

時短・簡単レシピなどは、
「札幌市西区食育・栄養情報」で 検索

詳しくは、【健康・子ども課（管理栄養士）】まで