

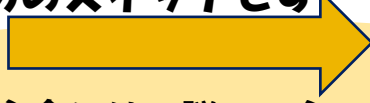
2021年5月

朝食を摂りましょう

新生活・新年度がスタートし、緊張したり、頑張りすぎたりして不調が出る時期です。特に朝食を抜いていると、からだは目覚めていても頭はぼんやりしている状態になりがちです。脳のエネルギー源となるブドウ糖を朝食でしっかりと補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう！



朝食は活動的な一日を送るためのスイッチです



ごはんなどの主食には、脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれています。朝食に主食をしっかり摂ることで、脳やからだは朝から仕事や勉強に集中できる状態になります。

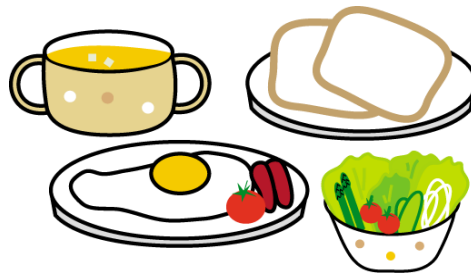


朝食を抜くことで、脳の栄養素である糖質が不足するため集中力が欠けてしまうことがあります。また、ビタミンやミネラルの不足は免疫力の低下にもつながります。

理想の朝食

汁物(野菜、きのこ、海藻など)
具沢山にすることで
副菜の代わりにもなる

主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)
筋肉や血液など
体を作る材料になる



主食
(パン、ご飯、麺類など)

副菜
(野菜、きのこ、海藻など)
ビタミン、ミネラルの
供給源となる

らくらく

朝食準備のポイント

★前日の下ごしらえで手間いらず

前日のうちにあらかじめ切ったり、茹でたりしておいて、翌朝の手間を省きましょう。冷凍ご飯を使ったり、おかずは夕食の残りものでも、もちろんOK♪

★調理しなくて済むものを取り入れて

チーズや果物等、そのまま食べられるものを用意しておけば、手間もかかりません。特にバナナは糖質を含むのでお勧めです

★パターンを決めて悩まずに

ある程度お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。



まずは簡単な果物や
ヨーグルトなどから



元気に1日を過ごすために、朝食を摂るように心がけましょう!!