



朝ご飯を食べていますか？

朝ご飯を食べない人の割合は、令和元年の調査によると全世代で12%。特に働き盛りの20代～40代は20%を超えています。「忙しくて食べる暇がない」そんな方が多いのかもしれないね。そんな、面倒くさい朝食。でも、食べると良いことが沢山あるんですよ。

生活習慣病になりにくなる

朝食を抜くと、昼食を食べたときに血糖値が急上昇してしまったり、生活リズムが整いにくかったりして生活習慣病のリスクが増すとされています。

イライラすることが減る

朝食を毎日食べている子は、欠食傾向にある子に比べて不調を訴える割合が低い傾向にあります。

朝の排便習慣がつく

朝食を食べることで、内臓も目覚め、腸が刺激されて排便も促されます。

朝ご飯を食べる メリット

太りにくなる

朝食を抜くと、朝のカロリー消費量が減りやせにくい体に。3食きちんと摂る方がむしろ太りにくいのです。

午前中も元気になる

朝食を食べると、夜の間不足したエネルギーが補給され、午前中にボーっとせず活動に集中しやすくなります。

学力・体力が高い子が多い

朝食を毎日食べている子の方が、学力や体力の点数が高いという調査結果があります。

バランスの良い朝ご飯とは？

「炭水化物」……お米、パン、麺など
「タンパク質」「脂質」……肉、魚、卵、大豆など
「ビタミン」「食物繊維」……野菜、海藻、いもなど

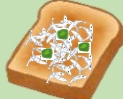
これらを組み合わせた食事を摂ることが大事です。



簡単に栄養を摂れる献立は？



「納豆ご飯」
手っ取り早く栄養補給！



「じゃこトースト」
じゃこ・青のり・マヨネーズを混ぜて塗り、焼く！



「ロールサンド」
チーズとチンしたウインナー、レタスを挟む！



「具たくさん味噌汁」
葉物野菜をちぎって入れれば包丁いらず！

☆ ご予約・お問い合わせ ☆

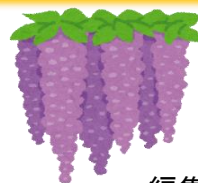
いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」

住所：兵庫県加古郡稲美町国安1256番地

TEL：079-490-2064（専用電話）

FAX：079-490-6682

* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。



編集：篠田