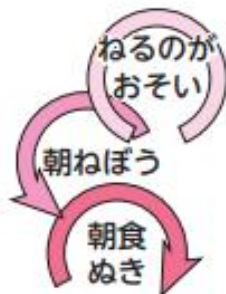
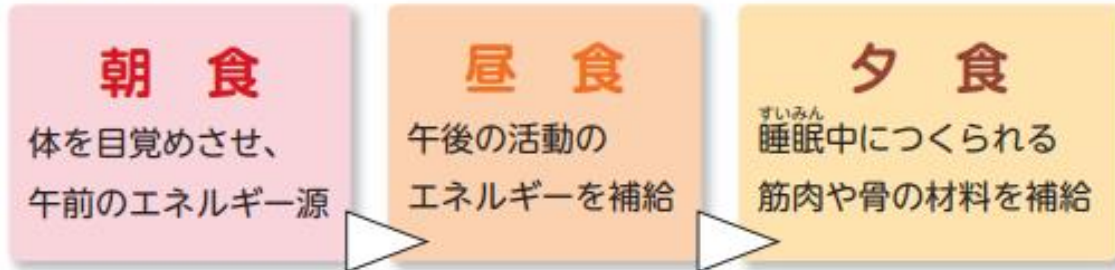


1日3回の食事のリズム

私たちの体には、1日を周期とする「体内時計」があり、このリズムによって健康が保たれています。規則的な食事は、体のリズムを調整する大切な役割があります。



朝食をきちんととることから「生活リズム」はスタートします。

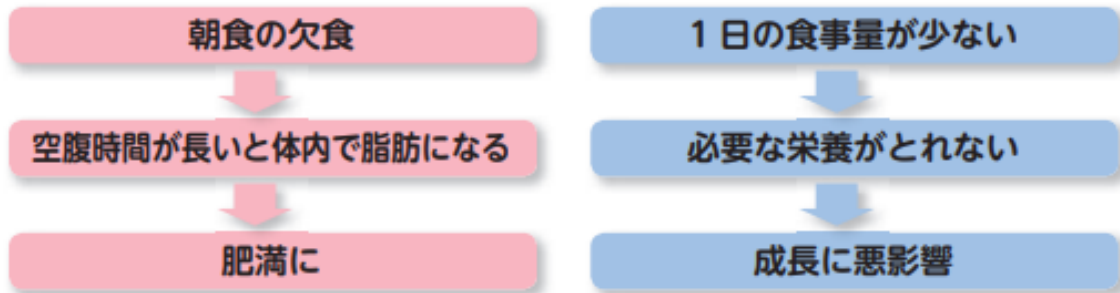


そのためには、前夜の過ごし方が大事というように、私たちの生活は輪のように回っています。

元気の輪となるように、生活を見直していきましょう。

朝食を欠食すると

朝食の欠食は、体重の増加や成長に必要な栄養の不足につながります。



朝食には大切な働きがあります

脳にスイッチ

脳はブドウ糖だけがエネルギー源です。
脳がしっかり働けるブドウ糖をとりましょう。

主食

炭水化物（ブドウ糖）を多く含む
ごはん・パン・めん等



体にスイッチ

すいみん
睡眠中は体温が約1℃下がります。
食事をとると体温が上昇し、体や脳が起きた状態になります。

主菜

たんぱく質には体温を上げる働き
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品



おなかにスイッチ

朝、おなかに食べものが入ると反射的に腸が動きます。
また、野菜の食物繊維は、せんい
スムーズに排便を促します。
はいべん うなが

副菜・汁物

前日の副菜の再利用や、わかめなどですぐに作れるみそ汁を。

