

# 毎日朝ごはんを食べましょう！！

近頃では、朝食を食べていない人が増えてきているようです。  
朝食は1日のスタートの活力として、とても大切なことです。

## ☑午前中の脳のエネルギー補給

脳のエネルギー源は、ブドウ糖です。  
ブドウ糖は、ご飯やパンなどに含まれる炭水化物を体内で吸収してできたものです。  
朝食を食べることで、補給できます。

## ☑食べすぎを防ぐ

朝食を抜くと、昼頃にはお腹が空きすぎて、つい食べ過ぎになります。  
これは、肥満にもつながってきます。

## ☑睡眠中に下がった体温を上げる

朝食を食べることで、睡眠によって低下した体温を上昇させ、  
体や脳の温度も上がり活性化します。

主菜

理想の朝ごはん

副菜



主食



汁物

## 朝ごはんを食べないと……

- ・疲れやすくなる
- ・肥満になりやすい
- ・遊びや勉強に集中できない
- ・お腹がすいてイライラする
- ・落ち着きがなくケガをしやすくなる



朝から頭と体をちゃんと動かす為にも、朝ごはんをしっかりと食べましょう。



旬の食材

サツマイモ

サツマイモの主成分は、でんぷんです。

- ・腸内環境を整える・便秘解消・免疫力UP・血圧を下げる
- ・むくみ予防

サツマイモはダイエット効果もありますが、**カロリーは高め**なので食べすぎには注意しましょう！！

☆サツマイモの選び方☆

- ・表皮に凸凹や傷、斑点がないものを選びましょう。
- ・糖度が高いものは切り口にアメ色のみつが染みて出てくるので、黒いみつの跡があるものが良いでしょう。