



ステップアップ朝ごはん

1日の始まりである朝ごはんには、栄養補給だけでなく、たくさんの大切な働きがあります。ストレスの多い現代社会、乗り切る秘訣は朝ごはん！

☀️ 食事の基本はバランスよく

副菜
(ビタミン・ミネラル)

主菜
(たんぱく質)

主食
(炭水化物)

副菜
(ビタミン・ミネラル)

- ❖ 肉・魚・卵・大豆を主に使ったおかず
- ❖ 筋肉や血液を作る材料
- ❖ 野菜・海藻・きのこ・芋を主に使ったおかず
- ❖ からだの調子を整える働き
- ❖ みそ汁は具たくさんにすると「副菜」に！

- ❖ ごはん・パン・麺類
- ❖ からだを動かす働き・エネルギー源

☀️ こんなにすごいで！朝ごはん

午前中の 集中力UP!	朝ごはん（特に炭水化物）を食べると、脳のエネルギー源のブドウ糖が脳に届けられ、頭がしっかりと働きます。
体内時計の調整	1日24時間の周期に体内のリズムを調節して、自律神経を整えてくれます。特にたんぱく質が大切！
便秘予防	腸に食べ物が入ることで刺激され、お通じの改善に効果があります。
肥満・糖尿病予防	朝ごはんを食べないと、昼食を食べすぎたり、血糖値が急上昇します。
睡眠の質向上	朝に食べたたんぱく質によって、睡眠を促すホルモンが作られます。
心の健康を守る	心の調子を崩す人は、朝ごはんを食べていないことが多いという調査結果も発表されています。

☀️ あなたはどのステップ？

自分がどのステップにいるか確認したら、裏面のステップ別ポイントもチェック👁️

ステップ1
何も食べていない



ステップ2
飲み物



ステップ3
主食だけ



ステップ4
主食+何か食べている





次のステップへチャレンジ🔥

ステップ1 何も食べていない



食べる時間がない場合は、寝る直前に夕食や間食を食べないようにして、早く寝ることも大切です。

まずは何か口にすることから始めましょう。
血糖値が急上昇しやすいジュース類より、牛乳や豆乳、飲むヨーグルト、無糖のトマトジュースなどがオススメ。



ステップ2 飲み物を飲んでいる



今飲んでいるものに食材を「プラスワン」で栄養価アップ！
【プラス食材の例】

コーヒー	牛乳や豆乳を入れて、カルシウム、たんぱく質補給！
牛乳、豆乳	きな粉、黒すりごまを混ぜると風味がつけます。 甘酒と混ぜればさらに栄養価アップ！
飲むヨーグルト	冷凍のフルーツを砕いて混ぜても○



カップスープやインスタントみそ汁にすれば、パンを浸したりごはんを加えたり、ステップ3や4に進みやすくなります。

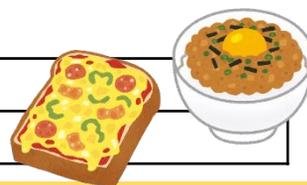
ステップ3 主食だけ食べている



主食だけ食べている場合は、そこに主菜（たんぱく質）をプラスワン！
たんぱく質を摂ることで体温が上がって元気に活動できます。
冷凍のから揚げやシューマイなど、市販品を使うのもGood！

【プラス食材の例】

ごはん	納豆、温泉卵、鮭フレークなど
パン	卵、ハム、チーズ、ツナ



ステップ4 主食+何か食べている



すばらしい習慣です！これからも続けていきましょう。

不足しやすい野菜や、カルシウムが補給できる乳製品をプラスすると、さらに理想的な朝ごはんになります。
↓の食育ホームページもチェック👁️！



簡単・時短レシピ公開中
「パパッと簡単！
アルプちゃんと朝ごはん」



朝ごはんにおすすめ！
「おいしく食べよう
具だくさんみそ汁」

