



新居浜市保健センター管理栄養士の伊藤です。

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足して、イライラしたり、集中力が低下し、仕事の効率さが下がるなど不利益にもつながりかねません。

健康ミニ通信第4号では、朝ごはんの効果と、バランスの良い朝ごはんのポイントについてお伝えします。

☀️ 朝ごはんのメリット

- ・ 集中力・記憶力がアップする
- ・ 午前中の活動エネルギー源の補給
- ・ 腸管が働き、体温が上昇する
- ・ 便秘の予防
- ・ 眠りを促すホルモンを作る



☀️ バランスの良い朝ごはんのポイント

上手に組み合わせましょう！

①炭水化物

脳は炭水化物を分解してできるブドウ糖をエネルギー源として活動しています。集中力アップのためにも重要なエネルギー源のひとつです。



ごはん パン 麺類



いも類 シリアル

②たんぱく質

たんぱく質は筋肉や臓器を作る栄養素の一つで、体内時計をリセットする働きもあります。良質な睡眠を促すホルモンもたんぱく質を材料に作られます。



肉 魚 卵



大豆製品 乳製品

③ビタミン・ミネラル

体の調子を整えます。また、脳がブドウ糖を使うときに欠かせない栄養素です。



野菜 果物



きのこ類 海藻類

☀️ おすすめの朝ごはん

しっかり派

ごはんの場合



ご飯・具沢山のみそ汁・鮭の塩焼き・果物・牛乳

パンの場合



ロールパン、目玉焼き、野菜サラダ、ヨーグルト

お手軽派

ごはんの場合



納豆ごはん、100%野菜ジュース

パンの場合



チーズトースト、ゆで卵、果物

誰もが忙しい朝の時間ですが、朝ごはんには1日を充実して過ごすための重要な役割があります。

朝ごはんを食べる習慣のない人は、まずは何か食べることから、食べている人は、朝ごはんの内容について見直してみませんか？

新居浜市保健センター

〒792-0811 新居浜市庄内町四丁目7番17号

☎(0897)35-1070