

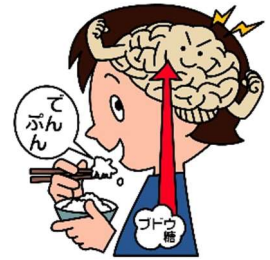
# 一日のスタートは朝食から

## 朝食はなぜ大事？

朝起きた時に、頭が「ボーッ」とすることはありませんか？

私たちの脳は、“ブドウ糖”を唯一のエネルギー源として使っており、夜寝ている間にもブドウ糖が使われて、朝起きた時には不足した状態になってしまうためです。

朝食を食べないと体温も上がらず、エネルギーが不足して、午前中からボンヤリとしたまま過ごすことになりがちです。



また、私たちのからだには「体内時計」という機能があり、25 時間の周期で生体リズムを刻んでいます。一日は 24 時間なので、このズレを調整する必要がありますが、朝日を浴び、朝食を食べると、この体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。

朝食を食べて、脳のエネルギー源のブドウ糖をはじめ、いろいろな食品から栄養補給し、元気に一日をスタートさせましょう。



## 朝食を食べると、いいことがあります

朝食を毎日食べるとどんないいことがあるのか、次のようなことが日本人を対象とした研究から分かっています。

朝食を毎日食べることは

- ✦ **バランスのよい栄養素・食品摂取量**と関係しています。
- ✦ **良好な生活リズム**と関係しています。
- ✦ **心の健康**と関係しています。
- ✦ **高い学力・体力や良好な学習習慣**と関係しています。

出典：農林水産省『朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの?』  
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/chosyoku.html>

## 朝食を習慣づけるための 3 ステップ

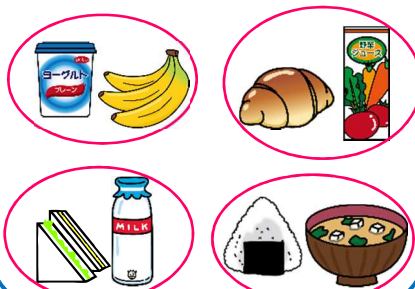
### ステップ1

朝食を食べる習慣がない人は・・・  
まずは、単品メニューを



### ステップ2

朝食を食べる習慣ができてきた人は・・・  
次は、組み合わせメニューを



### ステップ3

朝食を食べる習慣がある人は・・・  
主食+主菜+副菜の組み合わせを

