

食育ひろば



令和7年

9月

No.42



みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか。

朝起きるのが遅く、食べる時間がなかったり、食欲が湧かないなどの理由から、朝ごはんを抜いている人がいるかもしれません。朝ごはんは一日の始まりの食事。成長期のみなさんにとって、とても大切な食事です。

朝食でエネルギーチャージ！ なりたい自分への第一歩。



朝ごはんを食べていると、こんなにいいことが！

- 体温を上昇させ、脳と身体が活動モードになり、パフォーマンスの向上につながる。
- 脳の働きが活発になり、集中力・記憶力が高まり、学習能力向上につながる。
- 体内時計がリセットされ、生活リズムが整うことで、お通じがスムーズになる。
- 基礎代謝が上がり、脂肪を燃焼させやすく、血糖値の急上昇を抑える。

朝ごはんを
しっかり食べた結果…

やる気アップ！



成績アップ！

運動能力アップ！



ほかにも
いいこといっぱい！

「なりたい自分」を想像し、まずは朝ごはんを食べることから始めてみませんか。

朝ごはんをおいしく食べるためには、早寝早起きを心がけることが基本！夕食後にダラダラとお菓子を食べていては、朝食時に食欲が湧くはずありません。生活習慣、食習慣を規則正しく整えることも大切なポイント。

また、朝ごはんの準備を家族任せにせず、自分で用意してみましょう。好きなものを準備し、わくわくした気持ちで、朝目覚められたら最高ですよ。

* 次の「食育ひろば」は、12月です。お楽しみに。発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

* 「食育ひろば」は、はごろもこくさいだいがくがくせい いっしょ さくせい羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。問合せ：泉大津市健康づくり課 ☎33-1131