

# あなたは朝食を 食べていますか？

朝食欠食には**悪影響**が！

- ①脳の活動エネルギー不足
- ②集中力や記憶力の低下
- ③生活習慣病のリスク上昇
- ④体重増加、筋肉量低下

出典：農林水産省 朝ごはんを食べないと？  
Kohei Kiriya - Skipping breakfast regimen induces an increase in body weight and a decrease in muscle weight with a shifted circadian rhythm in peripheral tissues of mice

## 3食食べる**メリット**！

- ①生活リズムが整う
- ②1日に必要な栄養素を摂取することができる
- ③食べ過ぎを抑えることができる

出典：長野県健康づくり事業団「一日三食食べましょう」

作成 名寄市立大学 栄養学科 3年  
監修 名寄市立大学 公衆栄養学実習  
実施 北海道

## ～3食の役割～

出典：長野県健康づくり事業団「一日三食食べましょう」

### 朝 食

- ・体温を上げる
- ・身体の代謝を良くする
- ・脳や消化器官を起こす
- ・1日のエネルギー補給

### 昼 食

- ・空腹の時間を短くする
- ・午後のエネルギー補給

### 夕 食

- ・からだを修復する
- ・食べ過ぎには注意！

## ～お助け副菜レシピ～

プラス1品で野菜を食べよう！

### 小松菜のナムル

1. 小松菜をゆで、ゆであがったら好きな大きさに切る
2. ボウルにいりごま、ごま油、しょうゆ、中華スープ、にんにくを入れ、小松菜と和える

### POINT

作り置きに適していて、日持ちする！

## 毎日朝ごはん食べるために…

### 早起きをする

→朝ごはんを食べる時間を作る

### 前日の夜に翌日の朝ごはんの分まで作る

→朝食を作る負担を減らす！

### 起きてから少し運動する

→ストレッチやウォーキングなどでおなかを空かせる

### 気軽に食べられるものを使う

### ・パック・冷凍ごはん

### ・納豆

### ・ゆで卵

### ・チーズ

### ・ヨーグルト

