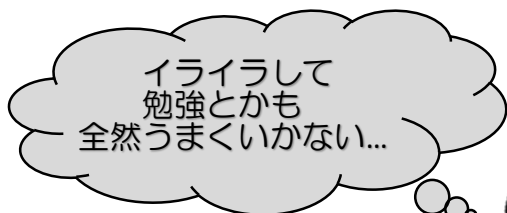


家族で毎日朝ごはん(米飯)

仕事、勉強、スポーツ！何でもできる人は朝食をしっかり食べている！

朝食を食べないと脳のエネルギーが不足して、イライラや集中力低下につながります。また、朝食抜きは太りやすいという事実も！



健康づくりは朝ごはんからだっしょ！

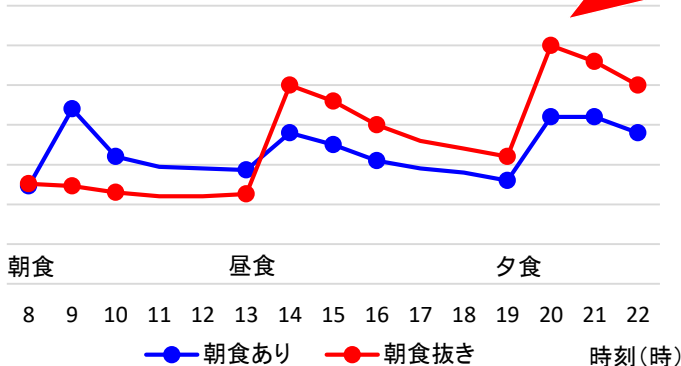
朝ごはんではセカンドミール効果！！

セカンドミール効果とは

1日のはじめに食べた食事によって、次の食事を食べた後の血糖上昇が抑えられる効果。昼食の野菜不足が気になる人ほど、朝食を大切にしましょう！

朝食を抜くと昼食と夕食の食後血糖が急上昇！
毎日食べる人に比べて糖尿病の発症率が4割も高くなります！

朝食の有無による
血糖変化のイメージ図



※昼食・夕食はどちらも同じ食事を食べている。

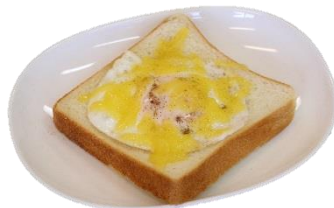
朝食で、ご飯と一緒に摂りたい！ セカンドミール効果が大きい食品

- 大豆製品（納豆、豆腐入りみそ汁、厚揚げ入りの野菜炒め、豆乳）
- 卵（スクランブルエッグ、野菜入りオムレツ）
- 魚（焼魚、ツナ缶入りサラダ）
- 野菜、果物
- 乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ）

早寝・早起き・朝ごはん

*きちんと栄養足りていますか？

現代女性は摂取エネルギーが少なすぎて心配。朝食抜きで摂取エネルギーが少なくなると、基礎代謝が下がり太りやすい体に。栄養不足は貧血や疲れやすさ、冷えや筋肉の減少、さらには肌荒れにつながります。



女性に不足しやすい栄養素

・エネルギー

ご飯やパンなど

・たんぱく質

お肉や魚、卵、大豆製品、乳製品



*便秘予防も朝ごはんから

朝ごはんをしっかり食べると、腸の活動が活発になります。お通じがよくなるとお肌の調子も良くなるかも。

朝ベジ生活をはじめましょう

太りにくく健康的な体をつくるためには、ご飯やパンなどの主食にしっかりと野菜を加えた朝食がポイント。

野菜たっぷりスープやサラダなど野菜のおかずをそろえましょう。

注目のビタミン「葉酸」は野菜の栄養です！

葉酸は胎児の発育に重要なことはもちろん、貧血予防や脳卒中予防にも効果があります。

【葉酸を多く含む食品（100g中）】

ブロッコリー…210 μ g アスパラガス…190 μ g
ほうれん草…210 μ g 納豆…120 μ g



かぼちゃと卵のココット

野菜レシピの検索なら、
「クックパッド 阿賀野市公式キッチン」