



★ Q お腹が減っていなければ、朝ごはんは食べなくてもいい？

答えは **×** です。一日のスタートとなる朝ごはんはしっかり食べましょう。

脳を動かすエネルギーはブドウ糖のみで、主食の主成分である糖質を分解して作られています。脳がブドウ糖抜きで働けるのは、12時間が限界といわれています。前日の18時に夕食を食べたら、翌朝には食事をとらないと、頭がボーっとしてしまうのです。

(「いただきますごちそうさま」Vol.82より)

○朝ごはんを食べると・・・

- ・体温が上がり、頭と体、目覚めのスイッチが入る！
- ・腸にもスイッチが入り、快便につながる！
- ・生活リズムが整う。(就学してからも重要！)

×朝ごはんを食べないと・・・

- ・頭がボーっとしてケガにつながる。
- ・イライラする。
- ・元気に遊べない。



日本人が昔から食べてきたごはんは、はらもちがよく、主菜・副菜・汁ものとの組み合わせで栄養バランスがとりやすい。



パンは手軽に食べられるが、はらもちがごはんより悪く、脂質や糖質がごはんより高いので、選び方やおかずの組み合わせに注意が必要。カロリーの高い菓子パンはお菓子と考えられます。



めんの種類や調理法で様々な献立が楽しめるが、めん料理だけだと栄養バランスが偏りやすい。具たくさんにするなどの工夫が必要。

たくさん遊ぶためのエネルギーには、はらもちの良いごはん食がお勧めです。しかし、主食だけの朝ごはんでは脳は働きにくく、バランスの良い『おかず』と一緒に食べることで十分に機能するそうです。具たくさんのみそ汁やスープ等と一緒に食べて、一日を元気にスタートさせましょうね。朝ごはんを食べるためには、早寝早起きも大切なポイントですよ！