

1日3食しっかり食べよう～朝食のススメ～

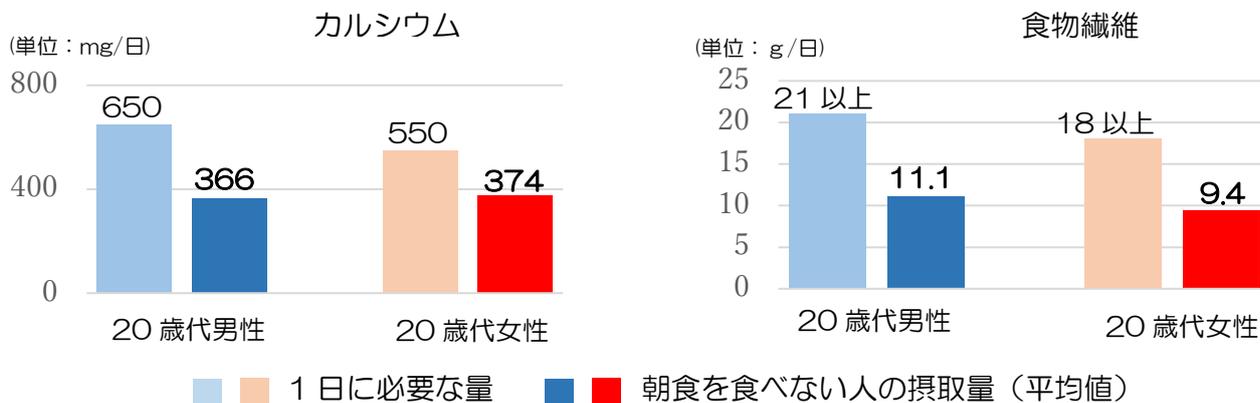
生活リズムを整えるためには、朝食・昼食・夕食の3食は欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけることが大切です。特に朝食は、体温の上昇効果やエネルギー源と栄養素の補給、また、便秘の予防など身体を活動させるための準備として大切な役割を担っています。



朝食を食べない人は、栄養素が不足しやすい

食欲がない、時間がないなどの理由から朝食を抜いていませんか。欠食は、栄養不足の大きな要因となります。朝食を食べない人は、いくつかの栄養素で1日に必要な量に大きく足りていないことが分かっています。また、エネルギーが不足することで体温が上がらず、午前中からぼんやりしたまま過ごすことになりがちです。

朝食をしっかり食べて、元気に1日をスタートさせましょう。



出典：農林水産省（ちょうどよいバランスの食生活）

朝食の用意をスムーズにする工夫

朝食は、1日の始まりとなる大切なエネルギー源です。忙しい朝なので効率よく短時間で準備するための3つのポイントを紹介します。

ポイント1

前夜から準備をしよう

夕食をつくるときに翌日の朝食を考えて材料を準備しましょう。あらかじめ、茹でる、切るなどして翌朝の手間を省きましょう。

夕食の残りも◎



ポイント2

調理をしない食材の活用

冷凍食品や缶詰等を活用すると、調理する手間がかかりません。



そのまま食べられる食材も◎



ポイント3

パターンを決めておく

毎朝の食事内容を同じに決めておくと悩みません。また、飽きてしまったら1品ずつ新メニューに変更することで更にレパートリーが広がります。

