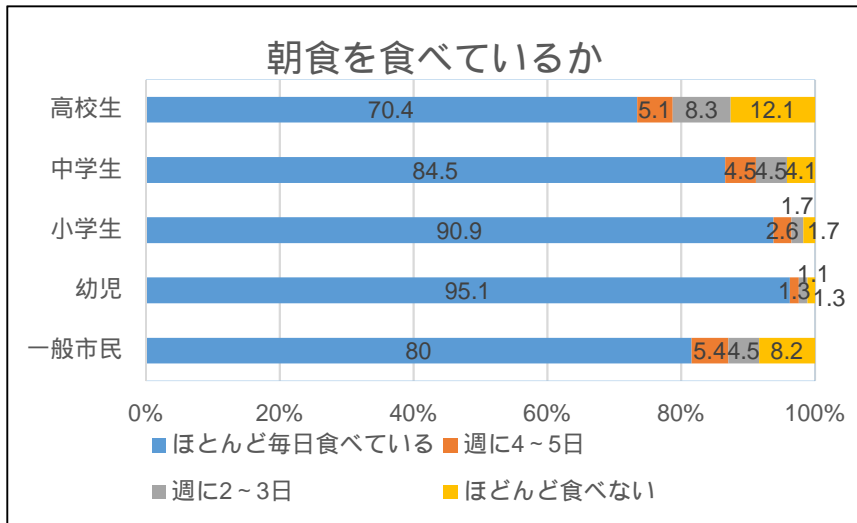


# 朝ごはん 食べていますか？



平成 29 年「相模原市民生活習慣実態調査」参照

朝食をほとんど毎日食べる幼児・小学生は9割以上ですが、中学生や高校生になるとほとんど食べない・食べない日がある人が増えています。朝食を食べない理由は、「時間がない」「お腹がすかない」など、生活習慣の乱れが影響していると考えられます。

みなさんはいかがですか？  
ぜひ、生活習慣を見直してみしょう

朝ごはんを食べることの  
メリットはなんでしょう？

睡眠で低下した体温を回復させ、身体活動を活発にする。  
脳のエネルギー源である糖質を補給して、脳を活性化させる。  
ホルモンや酵素の分泌を促して、体のリズムを整える。  
腸を刺激して、朝の排便を促す。 等



# 3ステップ朝ごはん

## ステップ 1



まずは何か口に入れることから  
始めましょう！

そのまま食べられるものを活用



## ステップ 2

簡単なもので OK!

- ・ごはんを夜に炊いておく
- ・夜ごはんの残りをそのままおかずに
- ・納豆・のり・卵など簡単なごはんの友も活用

食事づくりの基本は「主食」+「主菜」+「副菜」

「主食」米・パン・麺などを主材料とする料理

「主菜」肉・魚・卵・大豆製品などを主材料とする料理

「副菜」野菜・海藻類・きのこ類などを主材料とする料理

## ステップ 3

朝は時間がない...

朝ごはんを作るのが  
面倒くさい...

食べることに慣れてきたら、  
「主食」「主菜」「副菜」を  
意識して食べてみましょう！

