

朝食をしっかり食べよう！

朝食はからだに1日の始まりを知らせるスイッチの役割があります。朝食を食べないと、脳やからだを動かすためのエネルギーが不足し、何事にも集中できなくなってしまいます。



なぜ朝食が大切なの？

朝食は、寝ている間に空っぽになった脳やからだに必要なエネルギーを補充するという重要な役割をもっています。また、朝食を欠食すると、運動をするために必要なエネルギーや栄養素が不足してしまい、十分な練習ができないだけでなく、ケガにつながる危険性もあります。



朝食があまり食べられないときは？

朝食と生活リズムには関係があります。

- 夕食を食べる時間が遅い
- 寝る時間が遅く、朝も起きられない
- 朝食を食べる時間があまりとれない

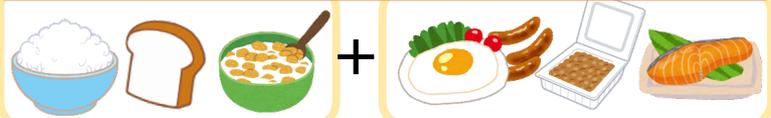
★1つでもチェックがいたら、改善が必要です。朝起きた時「おなかがすいた！」という状態がベストです。



朝食は何を食べればいいのか？

ステップを1つずつクリアしましょう。

ステップ1:「主食」+「主菜」を食べよう！
エネルギー源とからだ作りの材料を補給



ステップ2:「副菜」をとろう！
身体メンテナンスをする材料を補給



ステップ3:「乳製品」と「果物」をとろう！
不足しやすい栄養素の補給
身体メンテナンスをする材料を補給



★毎日食べる「習慣」をつけましょう！