

朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないと、身体に必要なエネルギーや栄養が不足し、身体に悪い影響が出ます。どんな影響が出るのか見てみましょう。

朝ごはんを食べないと...

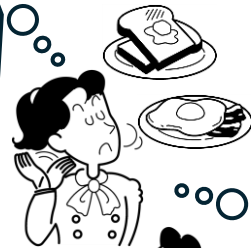
必要なエネルギーや栄養が不足



めまい、貧血



疲れやすい



脳にエネルギーが届かなくなる



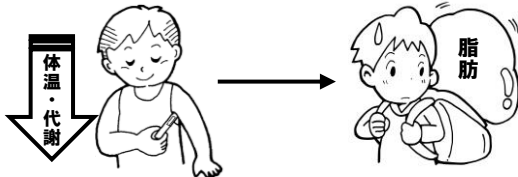
集中力の低下



イライラ・不安定に

体温が上がらない

脂肪がたまる!



基礎代謝量*が上がらない

やせにくい

※ 基礎代謝量は生きていくために最低限必要なエネルギー量のこと

おやつや食事の食べすぎに繋がる



おやつが増加



エネルギーのとりすぎ

1日2食の方が太りやすい!?

朝ごはんを食べることができない理由を考えてみよう

こんなことない? その1

食欲がなくて
食べたくない...



起きてすぐに
水や牛乳などを
飲んで、まずは
胃を起こして
みよう!



胃が起きると食欲が出てくるよ!



さらに!

朝ごはんを食べると、
便通も良くなるよ

こんなことない? その2

朝ギリギリまで
寝ていたから
食べる時間
がないよ...



10分だけ早く起きて
バナナやヨーグルトなど
作らないで口に入れられる
ものを食べよう!



脳や身体が活性化し、
集中力や体力が上がるよ



こんなことない? その3

朝ごはん
食べたいけど
何作ろうかな?



こんな簡単
レシピは
どう?



安城市ホームページ

ここを
クリック!

栄養・食生活

かんたん朝ごはんレシピ

- ・ しらすとさけの酢飯おにぎり (PDF: 376KB)
- ・ ツナきゅうりサンド (PDF: 370KB)

朝ごはんを食べることを習慣化して
元気な生活を送ろう!

安城市保健センター (0566) 76-1133