

一日のリズムを作る朝ごはん

新年度が始まるこの時期に、今回は朝ごはんを取り上げ、あなたの生活を応援します。朝ごはんのパワーを使って、ますます健康で素敵な毎日を。

あ さごはんは・・・食べる価値がこんなにあります!

朝ごはん効果!

脳とからだ、目覚めます!

3食を食べることで、脳や体のエネルギーが補給されます。朝ごはん、頭と体を動かす準備をしましょう。

ストップ! 肥満&生活習慣病

朝ごはんを食べないと、体は脂肪を貯め込むとしてしまいます。

排便習慣ができます!

朝ごはん、おなかの中もキレイに!



最近の朝ごはん事情・・・

朝霞市民は、73%の人が朝ごはんを食べています!

(平成23年度 国民栄養調査 朝霞市実施分より)

多くの人が、朝ごはんを食べている一方で、約4人に1人は朝ごはんを食べていない状況もあるようです。

朝ごはんを食べない人は、どんな人?

朝ごはんを食べない習慣は、多くが10代から始まっています。(45.3%)

保護者が朝ごはんを食べない場合、50%以上のこどもにも朝ごはんを食べない習慣があります。

ダイエットのために朝ごはんを抜いてるのですが・・・

ご飯を抜くと、どか食いの原因になったり、インスリンの分泌が増えすぎたりします。朝ごはんを抜くと肥満や病気の原因になることもあるといわれています。



勉強・仕事が忙しくて朝ごはんを食べる時間がないんです・・・

朝ごはんは、勉強や仕事を頑張るためにも、食べたほうがメリットがあります。朝ごはんを食べる子どもほど学力調査の得点が高い傾向にあります。そのほかにも、スポーツや集中力もアップします!

忙しい あなたの朝に あ ドバイス!

STEP 1

調理しないもの&下ごしらえで
調理時間は10分以下!

前夜からの仕込みや常備菜、市販の便利食材などを使って、自分のスタイルに合った朝食を見つけましょう。

STEP 2

パターンを決めて悩まない!

基本の朝食を決めましょう。そのうちの一品を変えるだけで、まるで違う朝食に感じます。

朝ごはん 時短テクニックを紹介!

ご飯食のススメ

日本の主食である「ごはん」は、パンや麺類と異なり、塩分は含まれず、鉄分や食物繊維も豊富です。

よく噛んで食べるため、腹もちもよく、とても優れた食品です。朝ごはんに「ご飯食」を取り入れてみませんか?



早寝早起きして、家族で食べよう朝ごはん。

大人も子どもも一緒になって、
できることからやってみよう!

あ さかの
「あ」は

あ さごはんを食べようの
「あ」!