

# 朝食のすすめ

R6年度定期健康診断の健康調査の結果、朝食の欠食率が62.8%と年々増加しています。保健管理室に来室する学生に朝食を食べない理由を聞いてみると、「以前からそうだった」「食べたいと思わない」「お腹は空くけど食べない」「水しか飲まない」などの答えが返ってきます。

私たちの体は寝ている間にもエネルギーを使っていて、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳や体が目覚め、体温が上がり日中のパフォーマンスをよくする効果があります。毎日無理なく朝ごはんを食べて、元気な1日を過ごしましょう。

## まずは口にすることから始めよう

### STEP①

牛乳や野菜ジュース、カロリーメイトなどもOK。インスタントのお味噌汁やスープもいいでしょう。バナナは糖質のほか、ビタミンやミネラル、食物繊維など多くの栄養素が含まれているのでおすすめの食品です。



おすすめ！

### STEP②

何かを口にすることに慣れてきたら、ごはんやパンなどの炭水化物を摂ってみましょう。おにぎりは手軽に食べられて便利です。もちろんコンビニおにぎりもOK。グラノーラやオートミールもいいでしょう。炭水化物は体内で消化されるとブドウ糖に変わります。このブドウ糖は、唯一の脳のエネルギー源となります。



単体より、牛乳やヨーグルトと一緒に！

### STEP③

ウインナーや卵を追加したり、おにぎりの具をツナや鮭にして、たんぱく質を摂ることを意識出来たら完璧です！

1食でバランスよく食べられなくても、1週間単位で摂れていればOK

頑張りすぎないことが1番です!(^^)!

