

# 1日のパフォーマンスは「朝食」で決まる!



秀吉さんって朝食になにを食べていたんですか?

ボクは時間がないので食べてません!

わりがゆ **割粥**じゃ! ほかに魚や根菜も好物じゃぞ♡

割粥とは、白で砕いた米で作るお粥のことで、秀吉が晩年になっても好んだとされています

1

お主! 朝食をあなたどっておるな? **腹が減っては戦が出来ぬ!** 武士たるものの、キホンのキじゃぞ!

なんじゃと!?

2

朝食を抜くと、**頭がボーッとしたり、やる気が出ない**ときがあるじゃろ?

ドキッ!!

3

朝食は、**体内リズムを整えて**くれて、**1日のパフォーマンスや集中力をアップ**させる効果があるのじゃ!

ほかにも

- 代謝・免疫力・体力アップ
- 脳にエネルギーを補給
- イライラ解消
- 便秘・肥満を予防 など

ええ〜! でも朝は時間も食欲もなくて…。

4

そんな忙しい現代人は…

**朝食をとる習慣を身につける**ことからじゃ!

6

まずは**飲みものやくだもの**からとり入れる。つぎに**「炭水化物」と「たんぱく質」**がとれる食事にとるとよいぞ。

ボクも飲むヨーグルトから始めてみます!

7

# 朝食を習慣化する メリットとコツ

8/4は「栄養の日」

## 朝食はなぜ必要なの？

私たちの体には体内時計が備わっています。体内時計は、24時間より少し長い周期で動いているため、毎日リセットする必要があります。そこで大切なのが**朝食をとる**ことです。

朝食をとることで、**肝臓や腎臓、腸などの体内時計をリセット！**

体内時計の周期がズレると、**時差ボケのような状態**になり、**体調不良**や**睡眠障害**を招くことも…



## 朝食の欠食が 体に及ぼす 影響は？

朝食を抜くと、昼食や夕食後の**血糖値の急上昇**により、**肥満**や**糖尿病**になりやすく、また、空腹のストレスから**朝の血圧が高くなりやすい**ことが知られています。



血圧の上昇により、**脳出血**のリスクが高まるといった報告も…

## 朝食をとる習慣を身につけよう！

朝食を抜いていた人は、まず、席についてなにかを口にすることを朝のルーティーンに取り入れ、**朝食を習慣化**させましょう。



**起床後早めに朝食をとると体内時計のリセット効果UP!**

### Step 1 食欲がないうちは 口にしやすい 飲みものやくだものを

飲みものは、栄養価の高い牛乳や飲むヨーグルト、豆乳などを。くだものはバナナやキウイフルーツなどが食べやすくおすすめです。

どうしても食欲がないときは、スープや温かい飲みものだけでもとるようにしましょう。



### Step 2 食べられるようになってきたら 「炭水化物(糖質)」と「たんぱく質」が とれる食事を

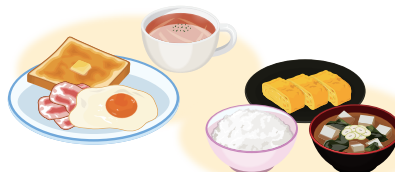
炭水化物(糖質)は、脳や体を動かすための重要なエネルギー源。また、朝食でたんぱく質をとることで、筋肉量が増え、代謝アップにもつながります。たんぱく質はとりだめができないので、1日3食とることが大切です。



### Challenge!

### 忙しい朝の強い味方！ “一汁一菜”のカンタン朝ごはん

一汁一菜とは、主食に汁物が一品、おかずが一品の献立のことをいいます。一汁一菜の献立なら、たくさんのおかずは必要なし。忙しい朝にもカンタンに取り入れることができます。



戦国時代の武士の食事でも一汁一菜。主食は玄米だったとされています。

