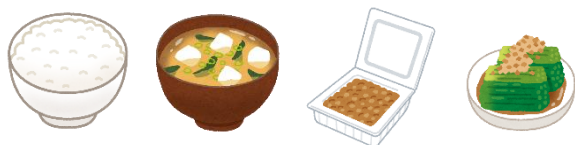


朝食から はじめよう

朝食には、空腹を満たすだけではなく、活動的で充実した1日を過ごすための大切な役割があります。



朝食をとる5つの理由

#01 活動力アップ

ごはんなどの炭水化物は消化されてブドウ糖になり、血液に入って全身に行きわたり、脳や筋肉などのエネルギーになります。

#02 からだの目覚め



体温が上昇し、体の活動準備ができます。

#03 集中力アップ



脳にエネルギー源であるブドウ糖が供給され、働きが活発になり、集中力が高まります。

#04 体調や生活にリズムを

体のリズムを整えるためにも、毎朝決まった時間に朝食をとることが大切です。

#05 肥満予防

朝食を食べると、昼食や夕食での「まとめ食い」を防ぎ、肥満の予防につながります。



おいしく朝食を 食べるために

- ・夜おそい時間に食事やお菓子、嗜好飲料などをとらないようにしましょう
- ・早寝早起きをしましょう
- ・手軽に食べられるものを準備しましょう



大阪市ホームページでは、いろいろな食育の情報を発信しています。

大阪市 食育

検索



大阪市食育情報発信の
Facebookはじめました。