



朝食、食べていますか？

朝食は、大切な心と体のウォーミングアップであり、一日の活力源です。朝食をきちんと食べている人と食べていない人とでは集中力や疲れやすさに差が出るということがわかっています。朝食を食べない場合の影響は、脳にとって主なエネルギー源である糖が不足し、イライラしたり、集中力や記憶力が低下するなど頭が働きにくくなったりします。また、運動能力にも悪影響を及ぼすとのことです。

表 1.朝食あれこれ

朝食には下記の食品群を揃えましょう		
ごはん、パン	炭水化物・脂質を多く含む。	
肉・魚・大豆・乳製品	タンパク質やカルシウムなどを含む。	
野菜・果物	ビタミンなどを含む。	
朝食に適した食材を選びましょう		
買い置きや保存（作り置きなど）ができる。		
洗う、切るといった手間が少なく、調理が簡単である。		
油っぽいものは避け、消化吸収がよいものにする。炭水化物は必須。		
おすすめ簡単メニュー		
ねぎみそのおにぎり	春雨ともやしのサラダ	鶏肉とナスの炒め物

▽▼朝食を食べない理由▼▽

～さまざまな理由がありますが、あてはまるものはありますか？～

- 1：朝ぎりぎりまで寝ていて、十分な時間がない。
- 2：夕食を食べる時間が遅かった。
- 3：前日に食べ過ぎたので、ダイエットのためガマンした。
- 4：健康法として食べないようにしている。





フォント：HG 丸ゴシック M-PRO

サイズ：14 中央揃え

朝食、食べていますか？

朝食は、大切な心と体のウォーミングアップであり、一日の活力源です。朝食をきちんと食べている人と食べていない人とでは集中力や疲れやすさに差が出るということがわかっています。朝食を食べない場合の影響は、脳にとって主なエネルギー源である糖が不足し、イライラしたり、集中力や記憶力が低下するなど頭が働きにくくなったりします。また、運動能力にも悪影響を及ぼすとのこと。

中央揃え

罫線種類の変更

表 1.朝食あれこれ

朝食には下記の食品群を揃えましょう		
ごはん、パン	炭水化物・脂質を多く含む。	
肉・魚・大豆・乳製品	タンパク質やカルシウムなどを含む。	
野菜・果物	ビタミンなどを含む。	
朝食に適した食材を選びましょう		
買い置きや保存（作り置きなど）ができる。		
洗う、切るといった手間が少なく、調理が簡単である。		
油っぽいものは避け、消化吸収がよいものにする。炭水化物は必須。		
おすすめ簡単メニュー		
ねぎみそのおにぎり	春雨ともやしのサラダ	鶏肉とナスの炒め物

中央揃え 太字

▽▼朝食を食べない理由▼▽

～さまざまな理由がありますが、あてはまるものはありますか？～

- 1：朝ぎりぎりまで寝ていて、十分な時間がない。
- 2：夕食を食べる時間が遅かった。
- 3：前日に食べ過ぎたので、ダイエットのためガマンした。
- 4：健康法として食べないようにしている。



1 ページの行数を 27 にする。