



朝ごはんは元気にスタート！

朝ごはんには、二つの大きな役割があります。一つ目が、人の身体に備わってる「体内時計」に働きかけて、眠りから活動に向かうリズムを整えること。二つ目が、日中の活動に必要なエネルギーと栄養素を補給することです。忙しい毎日の中、朝ごはんをしっかりと食べることは大変なことですが、乳幼児期は、生活習慣の基礎を築く大切な時期です。生活リズムを整えて、朝ごはんから一日をスタートさせることを心がけましょう。

○健康チェック

- 朝の光を浴びる
- 朝ごはんを食べる
- 休日も寝る時間、起床時間、朝ごはんの時間を変えない
- 夕食は寝る時間2～3時間前に食べ終わる
- 夜のブルーライト（スマートフォン等）は厳禁とする
- 寝る時は激しい活動をしない
- 寝る時は部屋を暗くする



いくつ があつたでしょうか？健康的な習慣を心がけましょう。

朝食を食べるとこんなにいいことがある！

①体の活性化

いろいろな角度から刺激された脳が目覚めます。



③快便効果

朝食を食べると腸が刺激されて排便しやすくなります。



⑥生活習慣病を予防します

1日3回食べないと1回の食事量が多くなってしまいます。朝寝坊夜型の生活だと、朝なかなか起きられず、食欲がなくて食べられない。夜は目がさえてなかなか眠れず夜食を食べる。



このくり返しが生活習慣病の予備軍に！

②肥満防止

昼にお腹がすいて、一度にたくさんの量を食べてしまうと完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます。



④脳のエネルギー源に

脳は寝ている間もエネルギーを使っているの、朝食でエネルギーを補わないと、エネルギー不足になり活発に働きません。

