



## ～朝ごはんを 食べましょう～

4月になり新しい生活がスタートしました。環境の変化で疲れやすくなる季節です。

一日を元気にスタートするために、朝ごはんを食べることはとても大切です。

体は夜眠っている間にもエネルギーを使っているため、朝起きた時にはエネルギーが不足した状態になっています。朝ごはんを食べることで、エネルギーが補給され、体温が上がり、体や脳が目覚めます。その結果、集中力や意欲が高まり、元気に活動することにつながります。また、朝ごはんは生活リズムを整える上でも大切です。朝決まった時間に食事をとることで体内時計が整い、早寝・早起きの習慣が身に付きやすくなるほか、腸が刺激されて排便のリズムも整いやすくなります。

忙しい朝は、朝食の準備が大変に感じることもあると思います。そんな時は、ごはんやパンに加えて、牛乳やヨーグルト、チーズ、果物など簡単に食べられるものを組み合わせるだけでも十分です。少し余裕のある時には、野菜と卵や豆腐などのたんぱく質を入れた具だくさんのスープやみそ汁をプラスすると、一度にたくさんの栄養を摂ることができるのでおすすめです。無理のない形で、朝ごはんを食べる習慣を作りましょう。

