



☀️ 朝ごはんを食べましょう! ☀️

体を目覚めさせる

食事のにおいや味、食感等の刺激で目が覚めます。朝から十分に活動できるように、朝食で目を覚ましましょう。

便通を良くする

朝食を食べることで腸が刺激され、排便しやすくなります。

朝ごはんの働きは？

体温を上げる

寝ている間に体温が下がります。朝食を食べると体温が上がり、体や脳の働きが活発になります。

脳のエネルギーを補う

脳は寝ている間も活動しています。朝食を食べることで、脳にエネルギーが行き渡り、活発に動く準備ができます。

エネルギー補給

1日2食では、必要な栄養を摂ることは難しいです。朝食を食べてエネルギーを補給しましょう。

朝は忙しく、主食（おにぎり・パン）のみになりがちです。

タンパク質が不足すると、**栄養不足・抵抗力の低下・筋力の低下**が起こります。

肉類（鶏肉、牛肉、豚肉等）、魚介類（焼魚、煮魚、ツナ、サバ缶、エビ等）、卵（卵焼き、目玉焼き、ゆで卵、卵かけご飯、卵豆腐等）、大豆製品（納豆、豆腐、厚揚げ等）、乳製品（ヨーグルト、チーズ等）の内、一品を朝食に取り入れましょう。

※ワーフアリンを服用中の方は納豆を食べないようにしましょう。

※乳製品にはリンが多く含まれます。リンの数値が高い方は、他の食品に置き換えましょう。

朝、食事の準備をするのが難しい方は、前日の夜に下ごしらえをしておく、夕食の残り物を使用する等、工夫しましょう。

