



梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくるともう本格的な夏の始まりです。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を時間を決めてしっかり食べることが大切です。

夏休み前、基本を押さえて取り組もう！ 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。夏休みになっても毎日、朝ごはんを食べましょう。



どうしたらいいの？

でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですし、暑くて食欲がわかないことも…そんな時はこんな工夫がおすすめです。①冷たいもの、さらさら食べられるもの

(前日の夕食のみそ汁を冷やしておき、ご飯にかけて冷や汁風に。卵かけごはん、フルーツたっぷりヨーグルト)

②香辛料や香味野菜を加えて

(みそ汁に生姜をプラス、納豆にネギをたっぷり。ポテトサラダにカレー粉を加えてスパイシーに。)

1日に必要な野菜の量を朝昼晩
3回に分けると1回はこれくらい！



両手に一杯

バランスのよい食事の考え方

バランスの良い食事は、見た目の面積比でだいたい整えることができます。

その比は…**主食3:主菜1:副菜2**

ご飯は薄く広げた時に、主菜(肉・魚など)の3倍の量を目安に。

副菜となる《汁物と野菜料理と果物》は、合わせて、主菜(肉・魚など)の2倍量になるのが目安です。

この割合を目安に、自分の食べきれる量が適量です。

