



梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくると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。

## 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

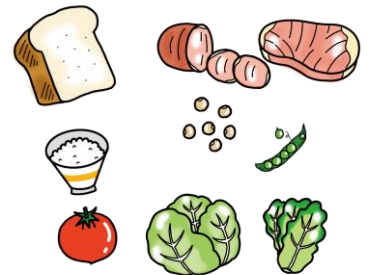
### なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。特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。



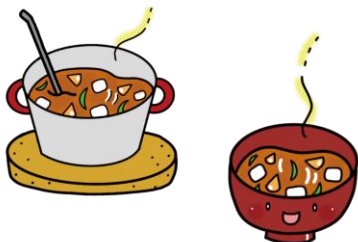
### ごはん、パンだけじゃだめなの？

脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんなど炭水化物（糖質）から作られます。では、炭水化物の多いパンやごはんだけ食べていればよいでしょうか・じつは炭水化物をエネルギーに変えるためにはビタミンB1が必要です。ビタミンB1は豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。さらに1日に食べておきたい量の野菜（生の状態で、両手いっぱいくらい）をとるためには、朝ごはんから野菜をしっかり食べることも大切です。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。



### どうしたらいいの？

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ね。冷蔵庫に保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具たくさんにしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐などそのまま食べられるものを活用するのもおすすめです。



### そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例



赤の食品を使ったおかず・デザート  
(おもに体をつくる)



緑の食品を使ったおかず・デザート  
(おもに体の調子を整える)

