

朝ごはんを食べるといいことたくさん！

いいこと① 生活リズムに

元気な毎日を送るために大切なのが「早寝・早起き・朝ごはん」朝ごはんを食べれば正しい生活リズムを作ることにつながります。



いいこと② アタマに

朝ごはんは、脳にも大切なエネルギー源です。集中力が上がり、日中元気に活動できます。



いいこと③ カラダに

朝ごはんはカラダのための目覚まし時計。食べると体温が上がってシャキッと気持ちよく目覚めます。



いいこと④ お腹に

朝ごはんを食べることで、お腹の中も動き始めます。朝のトイレもスッキリ。



朝ごはんには何を食べたらいいの？

主食・主菜・副菜をバランスよく食べるよう、こころがけましょう。

ご飯・パン

でんぷんが消化され、脳のエネルギーになる。



海藻・野菜・きのこ

排便を助ける食物繊維を含む。

野菜・きのこ・果物

カラダの調子をととのえるビタミン類を含む。



肉・魚・卵・大豆

眠っている間に低下した体温を上げる。



牛乳・乳製品・小魚

不足しがちなカルシウムを補給する。



旬の食材を食べよう

新たまねぎ

「新」の正体は「未乾燥」

通常のだまねぎは収穫後に約1ヶ月ほど皮を乾燥（キュアリング）させて保存性を高めますが、新たまねぎは収穫してすぐ出荷されるため、皮が薄く、白っぽくて水分が多いのが特徴です。辛みが少なく柔らかいので、薄くスライスしてサラダに最適です。

食事のできる花粉症対策

花粉症は、体内の免疫が過剰に反応して起こるアレルギー症状です。花粉症対策で大切なのは、免疫を高めるためにしっかりと食事を摂ることです。

積極的に摂りたい栄養素

ビタミンC

アレルギー反応を引き起こすヒスタミンを抑制



ビタミンB群

粘膜の保護効果があり、花粉で傷ついた眼を修復する



ビタミンD

免疫力を高める
ビタミンDは、日光を浴びることで生成されます

