

家族みんな
で朝ごはんを
食べよう

やっぱり、大事!

早寝・早起き・朝ごはん

子どもが健やかに成長するためには、**規則正しい生活リズム**が大切です。子どもの頃に身につけた生活リズムは成長してからも崩れにくく、生涯にわたる生活習慣の基礎になります。生活リズムを整える第一歩は、**早寝、早起きして1日3食規則正しく食事をとる**ことです。

そして、子どもだけでなく、大人も朝食を食べることで、1日を元気にスタートさせることができます。**家族全員で「早寝・早起き・朝ごはん」**を心がけましょう。

大人も一緒に！朝ごはんをチェックしてみよう

- 毎日食べる
- 食べない日がある

食べているものにチェック
✓が多いほどバランス○

- 主食**
ごはん・パン・麺
- 主菜**
肉・魚・卵・豆腐・納豆など
- 副菜**
野菜・きのこ・いも など
- 牛乳・乳製品**
牛乳 YOGURT
- 果物**
バナナ 蘋果 かんかん

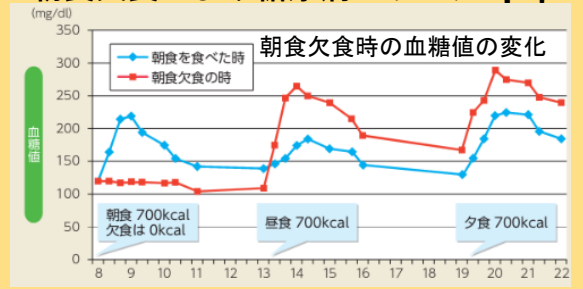
バランスよく食べて
3つのスイッチオン★

頭
脳を目覚めさせよう!

体
体温を上げて
活動的に過ごそう!

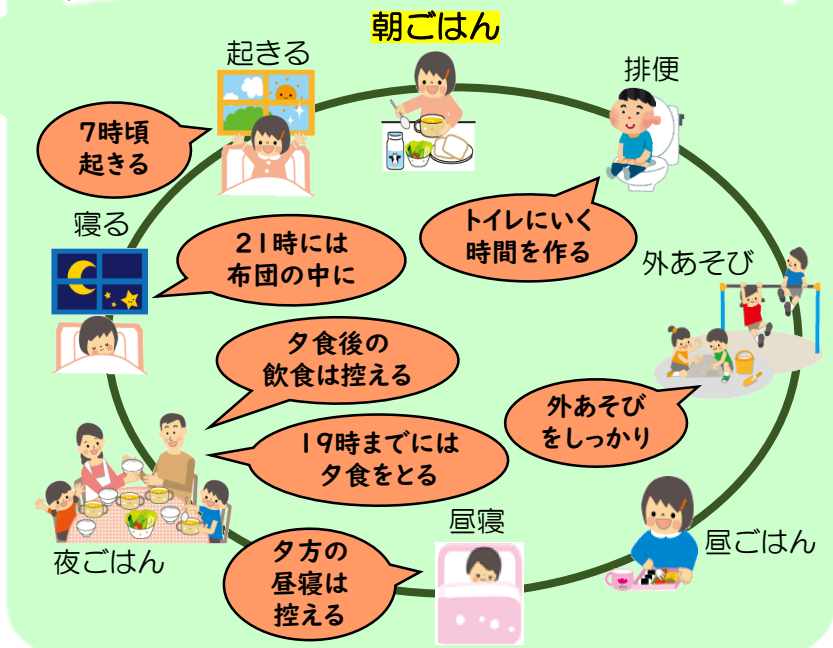
おなか
朝食後は1日で1番の
排便チャンス!

朝食欠食により糖尿病のリスクup↑



出典：Jakubowicz D, et al, A randomized clinical trial. Diabetes Care 2015;38:1820-6

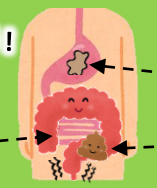
生活習慣を見直して、朝ごはんを食べよう!



胃結腸反射 (①~③) で
おなかをスッキリさせよう!

子どもの頃から排便
習慣をつくりましょう!

①寝ている間に
便が腸に送られる



②朝ごはんを食べて
胃に食べ物が入る

③大腸が動き、食後30分
ほどで便意を感じる