

朝ごはんレベルアップ講座

朝ごはんを食べる習慣を作るにはどうすればいいだろう？



朝ごはんを食べない理由は？

(多い順)

1. 「食欲がない」
2. 「時間がない」
3. 「朝食の用意がない」
4. 「いつも食べない」



●独立行政法人 日本スポーツ振興センター
「平成22年度 児童生徒の食事状況等調査報告書」

まずは？

「時間がない」人は、早く起きて目を覚ましましょう。

- 朝ごはんを食べる時間を考えて起きるようにしましょう。

そして？

「食欲がない」人は、何か飲むことから始めてみましょう。

- 牛乳や野菜ジュース、スープや汁物なら食べやすいのでは？

さらに

朝食を食べさえすれば、何でもいいと思いませんか？

- 主食だけの人は、おかずのある、カルシウム貯金のできる朝ごはんにレベルアップしましょう！
- 朝ごはんのおかずの数と脳の大きさは関係しているというデータもあります!!



備えよう

「朝食の用意がないから食べていない」人は、すぐ食べられるものを家に準備してみましょう。

例えば…

- ごはんをまとめて炊いて小分けにして冷凍しておく。
- パンを買い置きしておく。(冷凍もできる。)
- 前日の夕食を多めに準備してもらい、朝にも食べる。
- コーンフレーク、チーズ、魚などの缶詰、インスタント食品など日持ちのするものを買い置きしておく。

食べている人も ステップアップ



6つの基礎食品のうち、カルシウムの多い食品グループからも忘れずに入れましょう。

- あなたの朝ごはんはどうでしょう？
気づいたことを記入してみましょう。