

子育てに家事に…日々頑張っているママパパへ

おねがい



# 元気の素は朝ごはんから 子どものために朝ごはんを！

## 子どもの『朝ごはん』の 役割はとっても重要！



朝ごはんを  
抜くと…



### Q 朝ごはんを食べないと、どうなるの？

A 朝食抜きの子供は体も心もガス欠です。朝、起きたての体はエネルギーが空っぽで、体温も血糖値も下がっていて、いわばガス欠状態です。クラクラ、グッタリして、**集中力がなくイライラ、ボーッ**としてしまいます。

### Q 大人と子どもとの違いってなに？

A 乳幼児期は、発育の盛んな時期です。子どもは毎日元気に遊んだり、眠ったりするためのエネルギーのほかに、成長するための栄養も必要とします。ここが大人と大きく違うところです。

### Q 朝食抜きは、生活習慣病の予備軍になるの？

A 乳幼児期に朝ごはんを食べない事が習慣化すると、基礎代謝が下がっていきます。それが背景となって脂肪を分解する能力がどんどん低下していき、肥満の原因となるのです。立派に**将来の生活習慣病予備軍**になってしまいます。

## こんなときもあきらめないで！ 子どもの『朝ごはん』

### ⚠️ ちょっと **下痢** 気味！

軽い下痢症状気味なら、**りんご・じゃがいも・にんじん**は腸に良い栄養素(ペクチン)が豊富。タンパク質は脂肪の多い魚や肉は避けて、豆腐で摂るようにすると安心です。脱水気味にならないよう、水分も適度に補給しましょう。

### ⚠️ ちょっと **風邪** 気味！

ひき始めは体が温まる野菜スープやおじやなど、温かい食事がおすすめです。**体力をつける為のタンパク質**が必要です。

### ⚠️ ちょっと **食欲** がない！

**のどごしの良い**朝食にすることがおすすめです！**そうめん・うどん**などの麺類、トーストもフレンチトーストにすれば、口当たりも良くなります。

裏面の『おすすめ朝ごはん』もご覧ください

体が温まる一品を

野菜や果物を忘れず

手早く作れるもの

# こんな「朝ごはん」がおすすすめ

主食をしっかり

忙しい毎日！しかも朝！簡単で大丈夫！

タンパク質を  
たっぷり

栄養素を知って、栄養博士なママになろう♪

栄養素	働き	主な食品
炭水化物（糖質）	ブドウ糖になって脳のエネルギーになります。	ご飯・パン・麺
タンパク質	体の組織になります。体を感染症から守る免疫をつくります。	肉・魚・卵 大豆製品・乳製品
脂質	エネルギー源になります。	油・バターなど
ビタミン/ミネラル※	栄養素を体に取り込んだり、体の調子を整えるのに必要です。	野菜・果物
食物繊維	胃腸の働きを良くします。	きのこ・海藻

※ビタミン、ミネラルは肉・魚・大豆製品・乳製品・卵にも多く含まれています。

一品だけではなく、組み合わせることで栄養アップ！

コーンフレーク（糖質）  
+ 牛乳又はヨーグルト  
（タンパク質・ビタミン・ミネラル）  
+ フルーツ（ビタミン）

ご飯（糖質）  
+ 納豆（タンパク質・ビタミン）

- ◆糖質（ブドウ糖）は、頭にとって唯一のエネルギー源でもあります！
- ◆ご飯やパンに含まれる糖質をエネルギーに変えるには、ビタミンB<sub>1</sub>が欠かせないので、一緒に摂るようにしましょう！

## 簡単な朝ごはんレシピ

～青のしらすご飯～

### 青のしらすご飯の作り方



《材料》

※大人2人、子ども1人分

- ・ご飯 380g
- ・しらす干し 40g
- ・青のり小さじ1
- ・白ごま小さじ1

- ①ご飯に全ての材料を加えて混ぜる。
- ②子ども・大人用にそれぞれにぎる。

カルシウム・ビタミンDが豊富！

ビタミンDは腸でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助けてくれます！魚やきのこに多く含まれます。

## 糖質をエネルギーに変えるビタミンB<sub>1</sub>

ビタミンB<sub>1</sub>

ビタミンB<sub>1</sub>は補酵素を運ぶ。



酵素

酵素は補酵素を受け取って糖を燃やす。



体を動かす  
エネルギーになる！

### ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品



問い合わせ

すこやか未来課

TEL63-1153

令和3年4月更新