

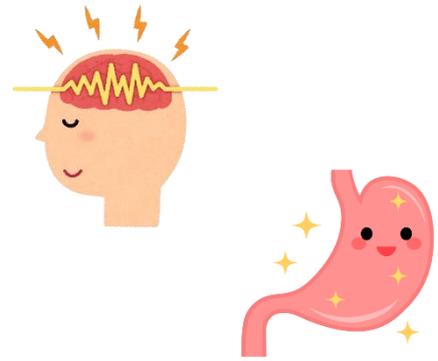
寒い朝を温めよう

～朝ごはん～

〈冬の朝は寒くて布団から出られない〉〈朝は食欲がない〉〈用意するのが大変〉
など経験はありませんか？
一番疎かになってしまいがちな朝ごはんですが、メリットがたくさんあるのでできる
ことから取り組んでみましょう！

ごはんを食べるということは…

- ・体温を上げる
- ・体内リズムを整える
- ・脳を活性化させる
- ・胃腸の活動を促す



理想の朝食

おにぎりやトーストの**炭水化物**
+
納豆やヨーグルトなどの**たんぱく質**
+
くだものや野菜の**ビタミン**

- ・きのこや野菜、お肉など具沢山味噌汁
 - ・お茶漬け
 - ・わかめスープご飯(たまご入り) など
- 寒い冬の朝の一品取り入れるとおすすめ



※炭水化物のみ、3食汁物などは血糖・血圧コントロールの乱れに
繋がりがやすいため、挑戦しやすいものから少しずつ取り入れてみましょう！

お手軽なものから挑戦

- ☆チーズ・ピーマンを乗せたピザ風トースト
- ☆ヨーグルト



朝ごはんを食べて、1日元気に過ごしましょう！

出典：株式会社 明治

<https://www.meiji.co.jp> 朝ごはんの大切さについて

新横浜リハビリテーション病院 栄養科