

朝ごはんパワー

朝ごはん[🍚]で人生が変わる

自分にとって良い習慣を身につけることは、未来の自分への他では手に入られない大きなプレゼントになります。
朝ごはんを食べる習慣を未来の自分への贈り物として身につけましょう。

朝ごはんは食べた方がイイ...とはわかっているけど...
忙しくて、朝ごはんをなかなか食べていない。
または食べても、パンやおにぎりなど（ブドウ糖だけ）。



食べていても1品だけでは頭も体も働かないんだって!!

ポイント!

ブドウ糖

<脳細胞のエネルギー源>



ごはん



パン



麺類

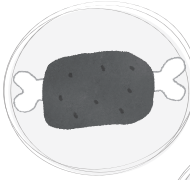
がっちり食べる!!

ビタミンB群

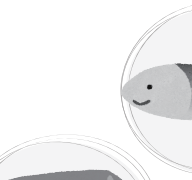
<脳や神経皮膚などを健康に保つ>



卵



肉



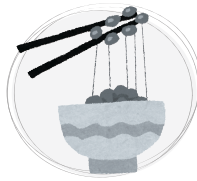
魚



豆

必須アミノ酸 リジン

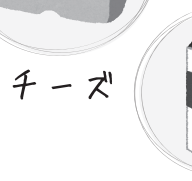
<ブドウ糖の代謝促進に役立つ>



納豆



豆腐



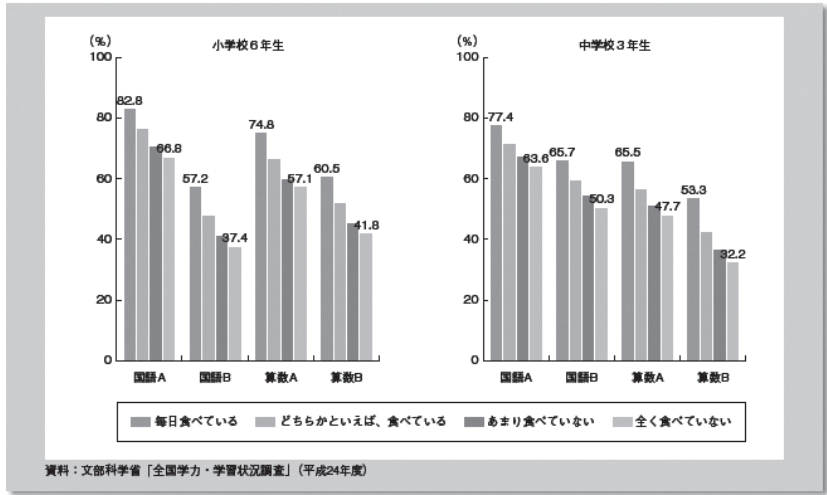
チーズ



牛乳



図表-36 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



脳がブドウ糖を
キチンと使うためには、
ビタミンやリジンが必要なんだ!!

次回予告 それではどんな朝食を食べればいいのか次号で紹介いたします。また自慢の朝ごはんレシピも募集しています。

朝ごはん運動推進中!!

堺市PTA協議会

資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成24年度)