

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・朝うんち

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・朝うんち」**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★

脳を目覚め
させよう！

頭

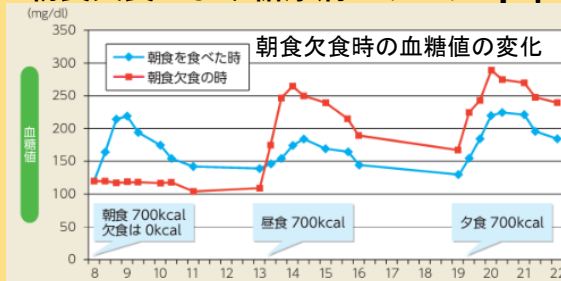
体温を上げて
活動的に過ごそう！

体

朝食後は1日で1番の
排便チャンス！

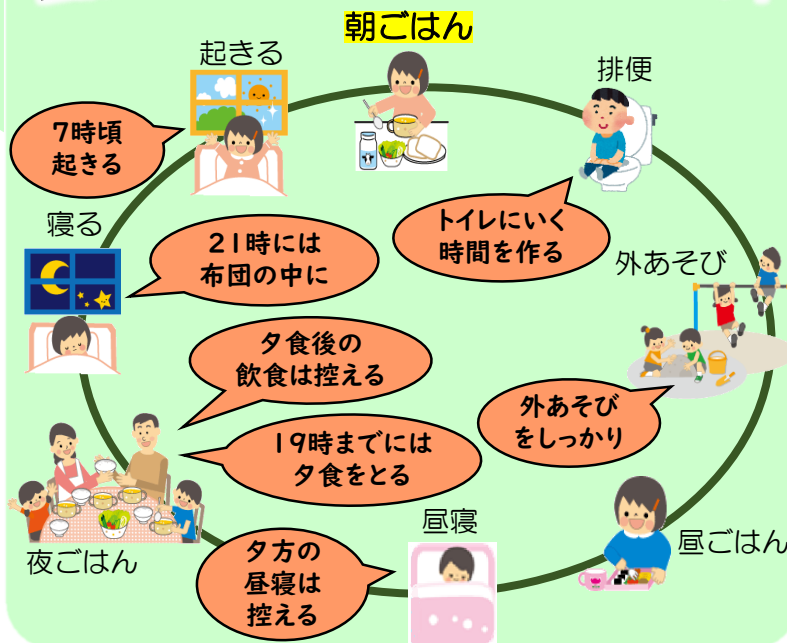
おなか

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