



日差しが暑くなってきましたね

朝方は肌寒く昼間は汗が噴き出すくらいに暑く、一日の寒暖差が大きくなってきました。寒暖差が大きくなると、体調を崩しやすくなります。前回も取り上げましたが、朝ごはんのことにについてより詳しくなれるような内容にしました。

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



無理なく続ける朝食

一汁一菜

一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、菜（おかず）が一品の献立のことです。昔は、一汁一菜か二菜が基本で、三菜になるとぜいたくだったそうです。朝食で品数を多くすることは大変なので、まずは一汁一菜を参考にしてみませんか？ 品数が少ない分、汁ものに野菜をたくさん入れて、無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましょう。