



# すばる六甲 栄養だより



朝ごはんを食べて心も体も健康に

元気よく 1 日を過ごすために欠かせない朝ごはん。食べることで沢山の健康効果があります。心も体も健康に、リハビリも頑張れるように毎日欠かさず栄養バランスの良い朝ごはんを食べましょう！

## 朝食のメリット

○脳にエネルギーを補う



朝食を食べることで脳にエネルギーが行き渡り、活発に動く準備ができます。集中力や記憶力もつくため 1 日の活動がはかどります。

ポイント

よく噛んで食べることで脳の血流 UP！



○たんぱく質を吸収しやすい

1 日で朝が 1 番たんぱく質を吸収しやすいです。たんぱく質不足は、栄養不足・抵抗力・筋力の低下につながります。朝は忙しく、主食(パン・おにぎり)のみになりがち。

肉や魚、卵、大豆製品や乳製品を 1 品プラスしましょう！

例えば…



ベーコンエッグ



豆乳



焼魚



ヨーグルト