

# かつしか知っ得メモ

No. 4

## 朝ごはんは元気の源！

### ○朝ごはんを食べたら何の効果が……？

- ★脳のエネルギー補給になり、目が覚める→集中力がわく、イライラしない
- ★体温があがって体が動く→活発になり、力がわいて元気になる
- ★快便ですっきり♪→腸の動きが活発になり排便しやすくなる

### ○朝ごはんをおいしく食べるには……？

- ★夜更かししない→正常な生体リズムを築く
- ★毎日決まった時間に朝食をとる→生活リズムができる
- ★少量でも食べる習慣をつける→眠気が少しでもなくなる
- ★夜食をひかえ、夕飯を食べ過ぎない→朝お腹がすいておいしく感じる



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



葛飾区 問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 Tel.03(3691)9632

\*禁無断転載・使用

作成：東京聖栄大学 管理栄養学科

# かつしか知っ得メモ

NO. 4

## ★新米がおいしいよ ごはんを食べよう★

- ◎新米は、収穫した年の12月31日までに袋詰めされたものをいい、色・つや・香りがよいお米です
- ◎お米は、エネルギー源となる炭水化物をはじめ、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなど様々な栄養素を含みます。お米を主食に、大豆、魚、野菜類の副食からなる伝統的な食生活に加えて、肉、牛乳、果物などをバランスよく組み合わせた健康的で豊かな食生活(日本型食生活)がお勧めです。

### コシヒカリ (日本のイネの品種の一つ)

- ★昭和31年福井県生まれ、昭和54年以降、作付け面積日本一！！
- ★コシヒカリの名前の由来は、福井・新潟県が含まれていた「越国」(こしのくに)にちなみ「越の国に光り輝く米」と言う願いを込めている
- ★家系図 子品種：ひとめぼれ、ヒノヒカリ、あきたこまち  
孫品種：しまひかり、キヌヒカリ  
ひ孫品種：きらら397、ほしのゆめ  
姉妹品種：ササニシキ

★かわいい名前のお米：森のくまさん (森の都、熊本で生産された米)



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



葛飾区 問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 Tel.03(3691)9632

\*禁無断転載・使用

作成：東京聖栄大学 管理栄養学科