

# 食から健康を

朝ごはん  
食べよう号



小中学校食育推進協議会  
令和3年6月

## 朝ごはんにみそ汁を取り入れて、体の中から強くなろう

1日3回の食事をとることは、健康に過ごすための第一歩ですが、食事の内容を意識することは、さらに健康を保つことにつながります。まずは、朝ごはんで少しでも意識してみましよう。

私たちの体は、食べ物と一緒に病原体などの有害な細菌が体内に入ってくる構造になっていますが、腸のバリア機能のおかげで簡単に病気にはかかりません。考えて食べることで、そのバリア機能を高めることができます。

そこで、おすすめする料理は「みそ汁」です。



善玉菌を増やすものは、「乳酸菌」と「食物繊維」です。

善玉菌が増えると、なぜいいのでしょうか。

それは、善玉菌が増えると腸内環境が良くなり、腸内環境が良くなると有害な細菌の増殖が抑えられ、病気にかかりにくくなるからです。

昔から朝ごはんにみそ汁が食べられてきた理由がわかりますね。みなさんも、一杯のみそ汁を食生活に取り入れてみましょう。



みそ汁を食べることで体温が上がり、免疫力が高まります。  
体温が上がることで、体も目覚めます。朝ごはんにぴったりですね！

ごはんも、このみそ汁を食べれば、3色そろい栄養バランスもよいですね。

夕食のときに朝食分も多めに作っておくのもよいですね。

