

1日3食、きちんと食べよう



日本で、1日3回の食事をする習慣が広まったのは、灯りが普及し、1日の活動時間が長くなった江戸時代後半になってからと言われています。

定期的に朝食・昼食・夕食と、栄養バランスのとれた食事を取り、1日を元気いっぱいにお過ごししましょう。



朝食の役割

- 体温を上げる
- 生活リズムを整える
- 1日を活発に過ごすためのエネルギーを補給する
- 脳や腸などが働くためのスイッチを入れる など



昼食の役割

（学校では給食）

- 午後の活動に必要なエネルギーを補給する
- 血糖値の急激な上昇を防ぐ など



夕食の役割

- 1日頑張った体を、修復するための栄養素を補給するなど



※夕食が遅くなってしまう時には、「分食」がおすすめです。

分食とは夕方におにぎりやサンドイッチ等の軽い食事を取り、後からおかず等を食べることです。



1日3回食事をする事で、必要な栄養を1日を通してとることができます。

