

同伴者のみなさんへ
1日のはじまり
朝ごはん



マリーンズ・食育 キッズボールパーク

supported by 北辰水産



千葉ロッテマリーンズ 管理栄養士 presents

スポーツ食育コラム

監修
千葉ロッテマリーンズ
管理栄養士 / 公認スポーツ栄養士 渡口 槇子

Q 朝ごはんできくにしっかりとったほうが良い栄養素はどれでしょうか？

①炭水化物 ②たんぱく質 ③脂質 ④ビタミン ⑤ミネラル

答えは下をチェック↓

寝ている間にもエネルギーは使われているため、朝はエネルギーがからっぽの状態です。
朝ごはんを食べて体のスイッチを入れ、元気よく1日をスタートしよう！

朝ごはんはカラダの目覚まし時計

エネルギー源の炭水化物



脳と体のエネルギー源を補給する

体を作る材料のたんぱく質



炭水化物と一緒にとるのがポイント！

+

体の中には時計がいくつもあり、太陽の光を浴びると脳にある時計が目覚めます。
朝食で炭水化物とたんぱく質と一緒にとると、体内時計がリセットされて元気に動き出せます！

朝ごはんですイッチオン！

脳

やる気や
集中力を高める

お腹

胃や腸を
動かす

体

動くための
エネルギーを
満タんに！



エネルギー不足の状態では運動をすると体力がなくなって早く疲れたり、
集中力がなくなりミスが増えたりすることにつながります。

北辰水産の
情報はコチラ



朝食に魚を食べたほうが良いのはなぜ？

体内時計は毎日少しずつズレていくため、それが続くと体は時差ボケのような状態になり、ボーっとしたり、疲れやだるさを感じます。体内時計をリセットするには炭水化物とたんぱく質の他に、EPAやDHAを摂取することも効果的と言われています。EPAやDHAは魚(サバ・イワシ・サケなど)に含まれる油ですが、特に朝の時間帯に吸収が良い栄養素でもあります。魚はたんぱく質と一緒にEPA・DHAもとれるため、朝食におすすめの食品です！

A

①炭水化物、②たんぱく質