

体を温めるスープを
朝食に取り入れよう



01 朝食は体を温める

朝食は体を温めながら、1日のエネルギーを補う食事

体温は一日の中で変わり、朝は日中に比べて低めです。

朝食を食べると、食べ物を消化したり、

栄養を吸収したりする過程で熱が生まれ、体温の上昇につながります。



02 朝食に温かいスープを取り入れよう

具がたくさん入ったスープがオススメ

野菜に肉や豆腐などを加えると、一杯でいろいろな食材をとれます。

朝に温かい汁物を取り入れて、体温が低めの朝に

体を内側から温めましょう。



02 朝食に温かいスープを取り入れよう

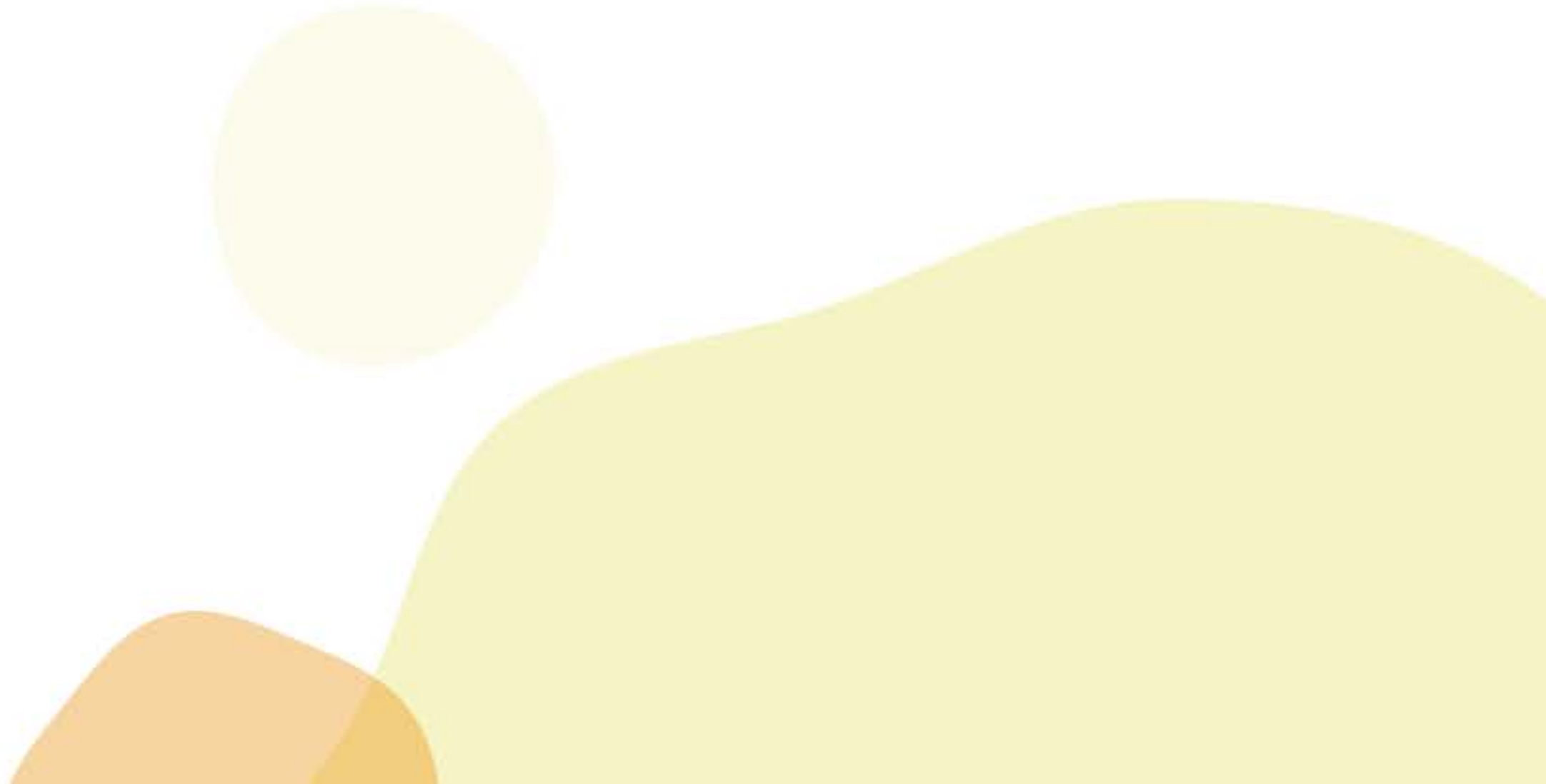
具がたくさん入ったスープがオススメ

肉や豆腐、卵など、たんぱく質を含む具材も加えると、
体が熱をつくる働きも後押しできます。

汁物に、主食と魚や卵、納豆などのおかずを組み合わせましょう。
果物や乳製品も添えると、栄養のバランスを整えやすくなります。

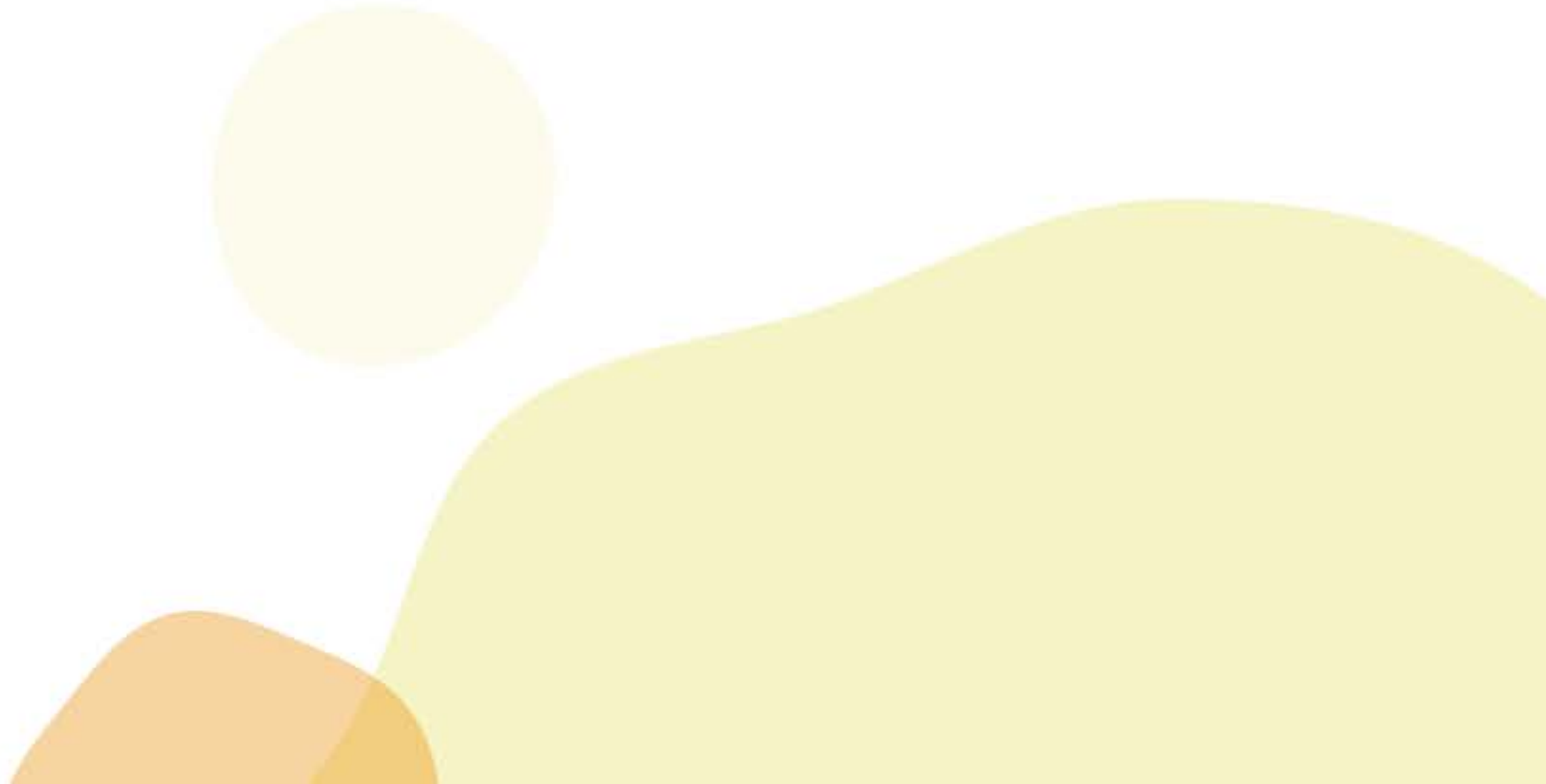
02 朝食に温かいスープを取り入れよう

豚汁を中心にした朝食の例

- ごはん（主食）
 - 豚肉と根菜の具たくさんみそ汁（汁物）
 - 卵焼きと納豆（おかず）
 - バナナ（果物）
 - ヨーグルト（乳製品）
- 

02 朝食に温かいスープを取り入れよう

鮭とみそ汁を組み合わせた朝食

- ごはん（主食）
 - 大根、にんじん、さつまいも、豆腐のみそ汁（汁物）
 - 鮭（おかず）
 - りんご（果物）
 - 牛乳（乳製品）
- 

03 たんぱく質も忘れず摂ろう！

たんぱく質で効率よく体温を上げよう！

食事で生まれる熱の量は、栄養素によって違います。

消化時に、**たんぱく質**は糖質や脂質より、**多くの熱**を生みます。



03 たんぱく質も忘れず摂ろう！

たんぱく質で効率よく体温を上げよう！

たんぱく質は、エネルギー代謝や筋肉などの材料にもなるので、**朝食にも肉や魚、卵、大豆製品**を取り入れましょう。

具だくさんの汁物なら、野菜と一緒にたんぱく質も摂りやすくオススメです。

03 たんぱく質も忘れず摂ろう！

たんぱく質で効率よく体温を上げよう！

好みに合わせて、汁物にしょうがを少し加えるのもおすすめです。

生姜は体を温める効果があり、さらに香りや風味が変わって、いつものみそ汁も楽しめます。



04 体調管理は毎日の温かい食事から

体温を上げて免疫の低下を防ごう

免疫というのは、細菌やウイルスなどから体を守る仕組みです。

体温が下がると免疫の働きが弱まり、

風邪などのウイルス性や細菌性の病気にかかりやすくなります。

04 体調管理は毎日の食事から

体温を上げて免疫の低下を防ごう

しかし、温かい食事だけで風邪を防げるわけではありません。

食事全体のバランスに加えて、**睡眠や休養**も大切にしましょう。



04 体調管理は毎日の食事から

鉄不足には要注意！

鉄も成長期に欠かせない栄養素です。

不足すると、エネルギーや熱をつくる働きが低下し、体が冷えやすくなることがあります。

冷え性の方は鉄を意識して補ってみましょう。

04 体調管理は毎日の食事から

関連動画



04 体調管理は毎日の食事から

関連動画



05 まとめ

朝食は体を温めながら、1日のエネルギーを補う食事

- 朝食は、体を温めながら午前中の活動に使うエネルギーを補う食事。
- 主食とおかず(たんぱく質)に具たくさんさんの温かい汁物をの組み合わせがオススメ。
- 食事のバランスを整え、睡眠や休養も大切に。

ビタミンDの 働きと摂り方

