

朝ごはん、毎日食べていますか？

みなさんは朝ごはんを毎日食べていますか？

朝は忙しく、つい食事を抜いてしまうこともあるかもしれませんが、朝ごはんは体を目覚めさせる大切な役割があります。できる範囲で、朝の食事を見直してみましょう！



Q

朝ごはんを食べると…？



元気に活動できる！

体を目覚めさせる

朝ごはんは、寝ている間に下がった体温を上げて、頭や体の働きをウォーミングアップさせる効果があります。

脳のエネルギー源になる

ごはんやパンなどには、脳のエネルギー源になる「ブドウ糖」がたくさん含まれているため、集中して勉強できます。



集中力・記憶力アップ！



おなかスッキリ！

おなかの調子を整える

朝ごはんを食べると胃や腸がよく働き、おなかの調子を整えてくれます。

!

できることから始めましょう

〈朝ごはんを食べる習慣がない人は…〉

食べることをプラス！

まずは、何かを食べることから始め、毎朝食べることを目指しましょう！



〈朝ごはんを食べている人は…〉

足りないものをプラス！

毎朝食べる習慣を身に付け、3色の食べ物をそろえて食べることを意識しましょう！

