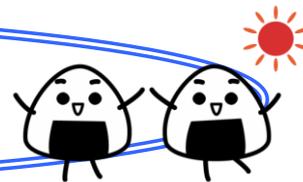




毎朝食べよう！ 朝ごはん



朝はいつも時間がないからご飯は食べない、朝ごはんを食べるぐらいなら寝ていたい...そんな人はいませんか？朝ごはんは胃袋を満たすだけでなく、ほかにも大切な役割がたくさんあります。朝ごはんは一日の始まり。しっかり食べて、元気ある一日をスタートさせましょう！



朝ごはんの役割



①体温が上がり体が活発になる



元気に活動

②脳にエネルギーが補給される



集中力アップ

③腸が刺激されて働きがよくなる



快便

朝ごはんを食べないと...



イライラ



体力低下

ぼんやり



おいしい朝ごはんのために

- ◆早寝早起きの習慣をつけましょう
- ◆寝る2時間前までには夕食を食べ終わらしましょう

できることから始めてみよう♪

★ステップ1★

- * 飲み物など軽い物から始めて、まずは朝食を摂ることを習慣に！
- * 市販の野菜ジュースやスープ、味噌汁でも！



★ステップ2★

- * 主食やフルーツを摂ろう！
- * 甘い菓子パンは糖分や脂質が多すぎるよ！



★ステップ3★

- * 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べよう！
- * ご飯を多めに炊いておいて、一食分ずつ小分けに冷凍保存しておくと便利！

