

朝ごはん 身体のスイッチをオンにしよう！

今朝、朝ごはんは食べましたか？様々な理由で、朝ごはんを食べない人が多いです。朝ごはんを食べないと、頭がぼんやりしたり、イライラしたりすることがあります。

朝ごはんのメリット！朝ごはんは三文の得

①頭も体も活発に

寝ている間にエネルギーを消費し、朝の頭と体はエネルギー不足です。朝ごはんをとることで、脳が刺激され、体温も上がり、仕事も効率アップします。



②肥満予防

朝ごはんを抜くと、その分昼食や夕食の量が多くなり脂肪を蓄えてしまいます。朝ごはんを食べると基礎代謝も上がり太りにくくなります。

③イライラ解消

朝ごはんを食べると、体内時計がリセットされます。またよく噛んで食べることで、幸せホルモンの「セロトニン」が分泌されます。

朝ごはんは効率よく

STEP1 まずは少しでも朝ごはんを



バナナ1本



おにぎり1個



ヨーグルト1個

STEP2 軽食にプラス1品



おにぎり + 野菜ジュース



食パン + チーズ

STEP3 納豆やヨーグルトなどをプラス



ごはん + 納豆や卵 + 味噌汁



食パン + 乳製品や果物