

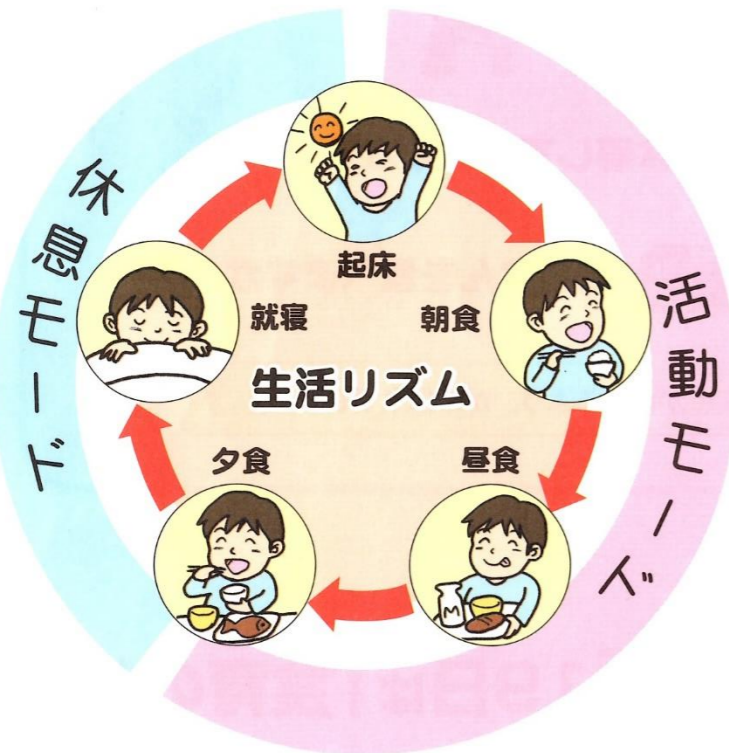
1日のスタートは朝ごはんから!

なぜ朝ごはんが必要なの?

私たちの生活は起きている間の「活動モード」と寝ている間の「休息モード」、この2つのリズムを規則正しくくり返すことで、よりよい生活習慣を身につけることができます。

朝食は、「休息モード」から「活動モード」へ、スムーズに切り替えるためのスイッチとして、また活動に必要な栄養補給の機会として大切な役割をもっています。

健康的な生活リズムを身につけるために、1日のスタートにとる朝食の大切さを見直してみましょう。



からだと頭が目覚まし時計

5感（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）を刺激しからだと頭が目覚めます



栄養パワーで元気のもと

寝ている間も脳は働いています朝ごはんエネルギー(糖分)を補って脳の働きを活発にしましょう

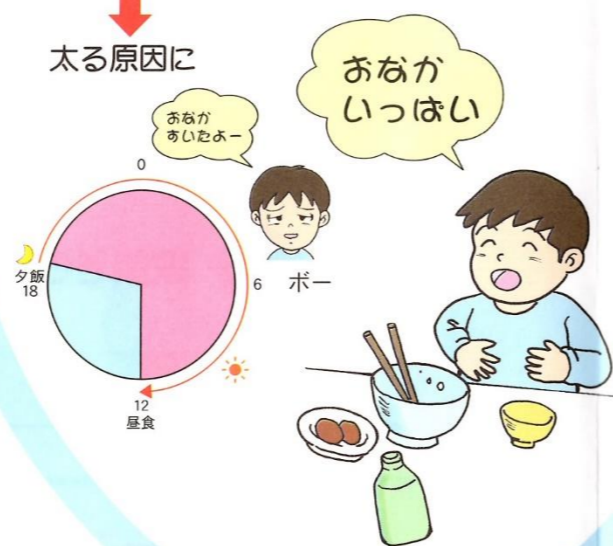


肥満の予防

1日3回の食事は肥満を予防します朝ごはんを食べないと……お昼にお腹がすいて1度にたくさん食べる

↓
余分なエネルギーをためやすくなる

↓
太る原因に



朝ごはん こんなにいいこと あるよ!

よくかんで脳の働きが活発に

朝からよくかむことで、充分に脳へ刺激がいき、頭の働きがよくなります



快便習慣への近道

胃に食べ物が入ると腸が刺激され排便しやすくなります

