

朝食を食べると いいこといっぱい

朝食を食べると・・・

脳が目覚める
集中力・活動量UP↑

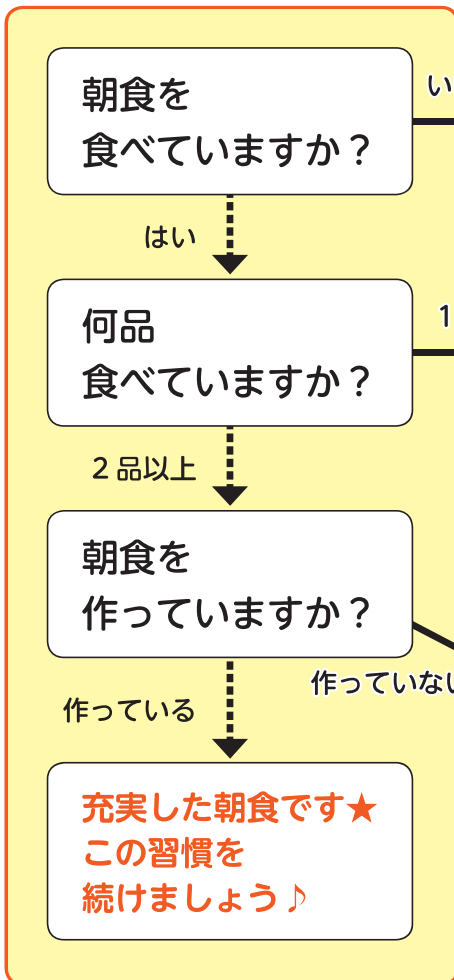
体温があがる

腸の働きがよくなる
快便・便秘予防

朝食を抜くと・・・

体がだるい
集中力ダウン↓

★朝食チェック★



まずは1品から

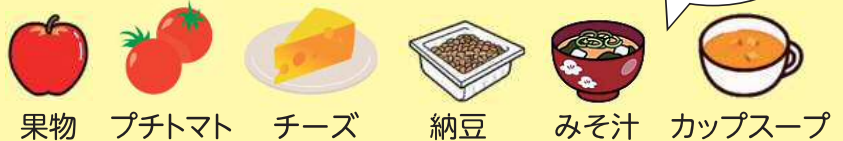
エネルギーの元になる食べやすいものを一品、一口でも食べる習慣をつけましょう。



もう1品ふやしてみよう！

野菜や果物を少しでも足してバランスの良い朝ごはんにしましょう。

インスタント等でもOK☆
体が温まります。



作って食べよう！一工夫で簡単に朝食を

例えば、前日の夕食からの一工夫。

- ・ 具だくさんのみそ汁やスープを翌朝の分まで作っておけば、朝は温めるだけで野菜をたっぷり摂ることができます！
- ・ 夕食の残り物（肉じゃがやひじきの煮物など）を温め、溶き卵を流し入れて、卵とじにしてみても！



朝ごはんをしっかり食べるには

- 夜遅くに食べ過ぎないようにしましょう。
- 早寝・早起きを心がけましょう。