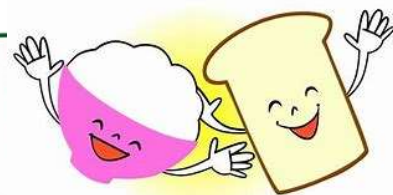


1日の始まりは、朝ご飯から



朝ご飯を食べて身体を温め、脳を活性化しよう！

睡眠中の体温は、明け方に体温が下がるので、寝起きは体温がひくいまま、なんとなくぼーっとしています。

朝ご飯を食べることで身体と脳の温度を上げて活性化させ、シャキッと目覚めさせましょう。

朝食を食べるといいことがある

①身体のエネギー源になる

寝ている間もエネギーを消費しています。朝ご飯を抜くと身体を動かすためのエネギーが補給されないため、ぼんやりしたり、疲れがとれなかったりします。朝ご飯をしっかり食べることで午前中を元気に活動できます。

③胃腸の調子が活発になる

朝ご飯を食べることで胃が刺激され、胃が刺激され活動を始めると腸も活性化していき便通が良くなります。

②体内リズムを整えられる

ヒトの身体にはある程度決まった体内時計があります。朝ご飯を決まった時間に食べることで、身体が朝を感じる事ができ、体内のリズムを整えることができます。

④集中力が高まる

脳のエネギーになる炭水化物はお米やパンに入っています。毎朝これらを摂取することで集中力をアップさせます。空腹だと集中せずイライラしてしまいます。毎日しっかり朝ご飯を食べて集中力を高めましょう。



※朝食を食べる習慣がない☹️そんな人は…まず手間のかからない食べ物から始め、段階的に量を増やしたり食べ物の品数を増やして、朝食を食べられるからだを作りましょう！

<朝ご飯におすすめの食材>

バナナ・牛乳・たまご・納豆・ヨーグルト・果物・ナッツ・野菜ジュース・おにぎり・パンなど



朝食にプラスαで一工夫

野菜を使った副菜を常備しておく

- ・ほうれん草のごま和え
- ・かぼちゃの煮物
- ・きんぴらごぼう
- ・ひじきの煮物
- ・人参しりしり
- ・具だくさんの汁物 など

※食改ホームページの「野菜をもっと食べよう」「おうちご飯を楽しもう」にレシピを紹介しています。

注意：調理後は冷まして必ず冷蔵庫保管で2日～3日で食べきるようにして下さい。（夏場は特に注意）