

寒くてつらい朝は

朝食をしっかりと食べてエンジンをかけよう！

朝食を食べることで脳にエネルギーを補給し、脳と体をしっかり目覚めさせます。朝食は1日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ



朝食の役割は→→→

体内時計のリセット

太陽の光を浴びることと朝ごはんの刺激で体内時計がリセットされます。体内時計が整うことで体の調子も整います。



エネルギー補給

寝ている間にも体はエネルギーを使っているため、朝はエネルギー不足の状態です。朝食をとることで集中力が高まり、1日のパフォーマンスが向上します。

体温アップ

朝ぼーっとしてしまうのは、寝ている間に体温が下がるから。食事により熱産生がおこり体温が上昇します。よく噛むことでより効果的に！

いそがしい朝の味方

納豆やヨーグルトは冷蔵庫から出すだけでOK！皮をむくだけの果物も朝食をレベルアップさせてくれます。



残りご飯をおにぎりにして冷凍ストックもおすすめです。冷凍おにぎりを活用してみよう！



ワンディッシュは洗い物が少ないのでいそがしい朝にピッタリ。寒い日は具たくさんさんのスープを朝に食べると体も温まりますよ。



理想の朝食

ポイントは **主食・主菜・副菜** をそろえること！

主食 体と脳を動かすエネルギー源
主菜 筋肉や骨をつくる材料
副菜 体の調子を整えてくれる

「ごはん・パン・麺・シリアルなど」
「肉・魚・卵・大豆製品など」
「野菜・いも・きのこ・海藻など」

