

★こんなに「いいこと」朝ごはん★

朝ごはんには、生活リズムや心と体のバランスを保つ効果があり、私たちが健康を保つためには欠かせないものです。

1 ウォーミングアップ効果

体温の上昇と、知的作業効率は一致するといわれ、体温が上昇するということは、脳の活力が高まるということです。朝ごはんは、体温を上げるスイッチの役割をします。



2 栄養チャージ効果

脳は24時間働き続けています。朝ごはんを食べないということは、前日の夜に食べたきり、昼ごはんまで栄養が補給されないということ！それでは、**脳は飢餓状態**となり、十分に働くことができません。

3 肥満予防効果

朝ごはん抜きで1日2食だったり、食べる時間がマチマチだったりすると、身体は、栄養不足状態に備えてエネルギーを蓄えておこうと働きます。また、基礎代謝も悪くなるので、貯めた脂肪を分解する力も低下していき、**太りやすい体質**になってしまいます。



4 スッキリ習慣効果

夜の間休んでいた胃に食べ物が入ることで、腸が強く刺激され排便を促します。**毎朝のスッキリ快便習慣**が期待できます。

5 心、Love&Peace効果

朝食を摂ることは、**おなかだけでなく心も満たします**。早寝・早起き・朝ごはんを合い言葉に、基本的な生活習慣を見直して、心身ともに健康に穏やかな気持ちで毎日を過ごしたいものです。

