

食事よりも春

朝ごはんはなぜ大事？

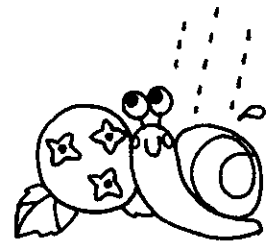
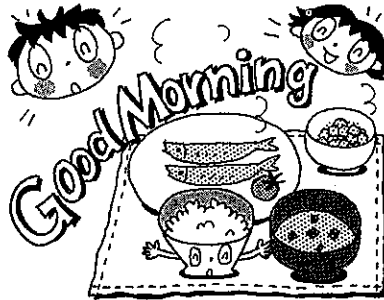
朝ごはんは1日のエネルギー源です

活動モード…

体の動きが激しくなり、体温が上昇します。
認識力や注意力のレベルも急速に上昇します。

↓
体も脳も、大量のエネルギーを消費しはじめます。

脳は眠っている間にもエネルギーを消費しているため、午前中の脳の活動のために朝ごはんは大切なものなのです。



朝ごはんを食べてエネルギーを補給しましょう！

朝ごはんを食べるとこんなにいいことがある！

5カ条

① 体の活性化

いろいろな角度から刺激された脳が目覚めます。



② 肥満防止

昼におなかがすいて、一度にたくさんの量を食べてしまうと完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます。→太る原因に



③ 快便効果

朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便しやすくなります。

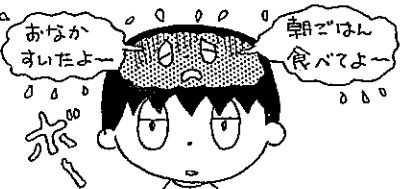


④ 脳のエネルギー源に

●脳は大量のエネルギーを食

●脳のエネルギーはブドウ糖

脳は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べてエネルギーを補わないと、脳はエネルギー不足になり活発に働きません。



⑤ 生活習慣病を予防します

●1日3回食べないと1回の食事量が多くなってしまいます。

●朝寝坊夜型の生活だと…

朝なかなか起きられず、食欲がなくて食べられない
夜は目がさえてなかなか眠れず夜食を食べる

↓
このくり返しが生活習慣病の予備軍に！



『朝ごはん大好き！子どもに人気のカンタン朝ごはん』食べもの文化編集部編（芽ばえ社）参考