



朝ごはんの役割について

私たちの脳は寝ている間にもエネルギーを使っています。朝起きた時には夜ごはんでとったエネルギーが不足している状態となっています。朝ごはんを食べると体が目を覚まし、動きやすくなり、1日をすっきり元気にスタートできます。朝ごはんは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です。

朝ごはんは3つの スイッチオン



<体のスイッチ>



朝ごはんは、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

<脳のスイッチ>



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

<おなかのスイッチ>



体は朝ごはんをとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝ごはんを食べてうんちを出しましょう。

心がけよう！規則正しい生活習慣

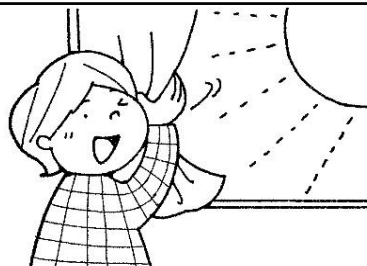
朝ごはんをしっかりと食べるためには、早寝、早起きをして規則正しい生活リズムを身に付けることが大切です。1日を元気に過ごし、健やかに成長するためにも、早寝、早起きをして朝ごはんを食べることを心がけましょう。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん



夜ごはんをとったエネルギーは朝には残っていません。午前中元気に活動するために、朝ごはんを食べましょう。