

### 朝食がもたらす 4つの効果

#### \*集中力・記憶力アップ

脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給でき、頭の回転も良くなり、集中力もアップし、勉強や仕事の効率が上がります。

#### \*代謝アップ

米やパンなどの炭水化物を摂ることで、血糖値や体温を上げ、代謝が高まります。

#### \*便秘の解消

朝ごはんを食べることで大腸を刺激し、排便が促進されます。ヨーグルトや食物繊維の多い野菜がおすすめです。

#### \*肥満を予防

朝ごはんを抜くと体内で糖質を補うために筋肉を分解して糖を作ります。筋肉が減ると代謝が下がり、太りやすくなる原因となります。



### 朝食で摂りたい 3大栄養素

3大栄養素をバランスよく食べ、  
規則正しい食生活を目指しましょう☆



①たんぱく質・・・筋肉や臓器をつくる

【乳製品、肉、魚、卵、豆腐など】

②炭水化物・・・エネルギー源となる

【ご飯・パン・麺類など】

③ビタミン類・・・体に活力を与える

【野菜・果物など】

### 朝食がもたらす 4つの効果

#### \*集中力・記憶力アップ

脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給でき、頭の回転も良くなり、集中力もアップし、勉強や仕事の効率が上がります。

#### \*代謝アップ

米やパンなどの炭水化物を摂ることで、血糖値や体温を上げ、代謝が高まります。

#### \*便秘の解消

朝ごはんを食べることで大腸を刺激し、排便が促進されます。ヨーグルトや食物繊維の多い野菜がおすすめです。

#### \*肥満を予防

朝ごはんを抜くと体内で糖質を補うために筋肉を分解して糖を作ります。筋肉が減ると代謝が下がり、太りやすくなる原因となります。



### 朝食で摂りたい 3大栄養素

3大栄養素をバランスよく食べ、  
規則正しい食生活を目指しましょう☆



①たんぱく質・・・筋肉や臓器をつくる

【乳製品、肉、魚、卵、豆腐など】

②炭水化物・・・エネルギー源となる

【ご飯・パン・麺類など】

③ビタミン類・・・体に活力を与える

【野菜・果物など】