



朝食たべて からだスイッチON!

朝食は1日のスタートに 必要なアクション

「眠くて朝食なんて面倒！」
と思っても、**朝食**を**たべて**
自分の**からだスイッチ**を**ON**
にしよう!

まずは、おにぎり、バナナ、
シリアルなど**食べられそうな**
ものを準備しておこう! 出来
たら、1品ずつ増やして
バランスUPを
目指そう!



エネルギー スイッチ

体の中で熱が
作られ、体温が
上がることで、
体が1日の活動を
始めます!



肥満予防 スイッチ

昼食や夕食の
ドカ食いや、血糖値
の急上昇を防ぎ
ます!



集中力 スイッチ

朝の脳はエネルギーが
不足! 朝食でエネルギー
を補給することで
勉強の能率が
上がる!



便秘予防 スイッチ

胃腸が活発に
なり、排便反射を
促す!



からだの老廃物を
溜めないことで
*美肌にプラス!



心の健康 スイッチ

エネルギー不足による
イライラ感などを防ぐ

朝食 → **日光** → **セロトニン合成**
食べる あびる **幸せホルモン**

自己肯定感
心の安定感 **UP**



食生活やレシピについての情報

まえばし食育の森



で検索