

朝食はとっても大切!

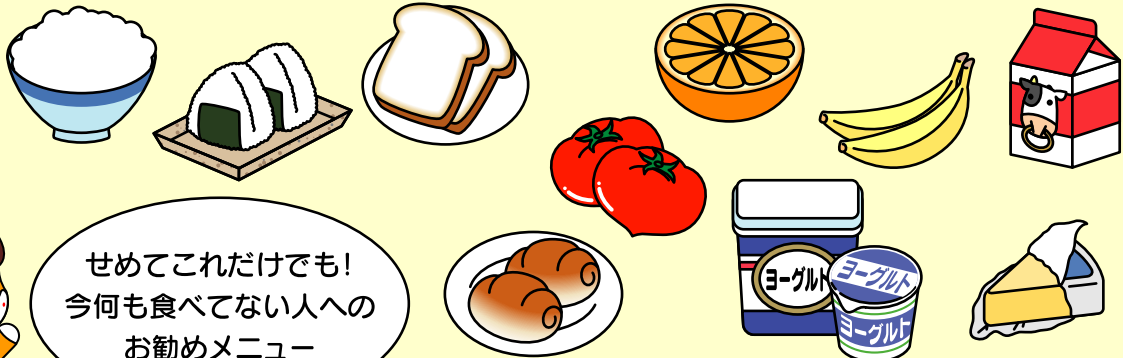
規則正しい食生活が体によいのは、体に備わっている自然のリズムと一致するからです。食べ物を消化したり、体温を保つなど体の動きは、昼夜一定のリズムで活動しています。このリズムに反した食生活を続けると、食欲不振、体調不良、肥満、便秘などの原因にもなります。

特に、朝食は脳と体の目覚まし時計。体にエネルギーを補給し、体温を上昇させることで一日の活動へのウォーミングアップとなります。

バランスの良い朝ごはんをめざせ!! 1・2・3

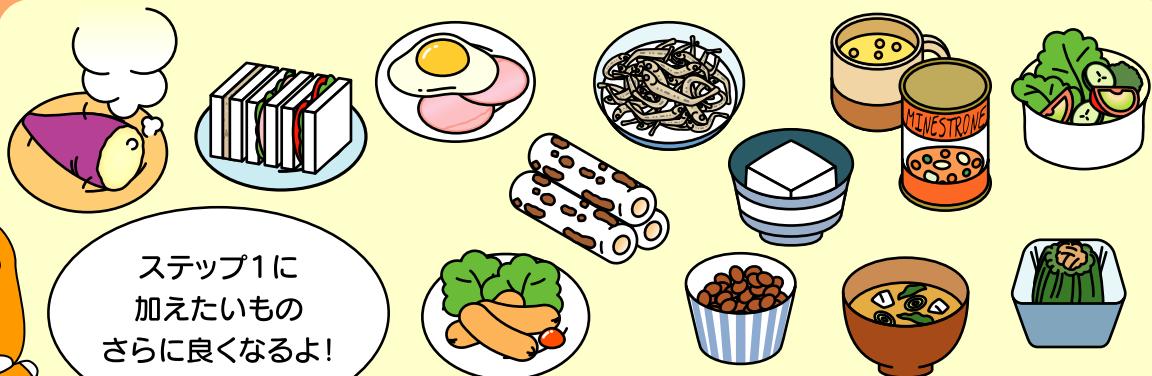
ステップ

1



ステップ

2

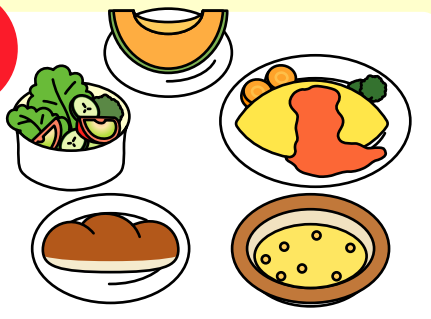


ステップ

3

バランス食(主食・主菜・副菜をそろえよう)

洋食



和食



理想的な朝ごはんを食べて
一日を元気よくすごしましょう!

