

朝食

こんな心あたり、ありませんか…？



イライラしたり、ポーっとしたり



体温が上がらない



胃がしくしく痛む



便秘ぎみ



最近、太ってきた

これらは朝食を抜いているための

症状かもしれません…

◎ 朝食抜きの食生活をしていると、やがてさまざまな変調が現れます。

朝食はきちんと食べて1日のスタートをきるようにしましょう。

—どうして朝食は必要なの？—

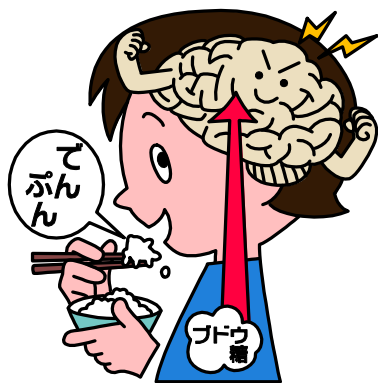
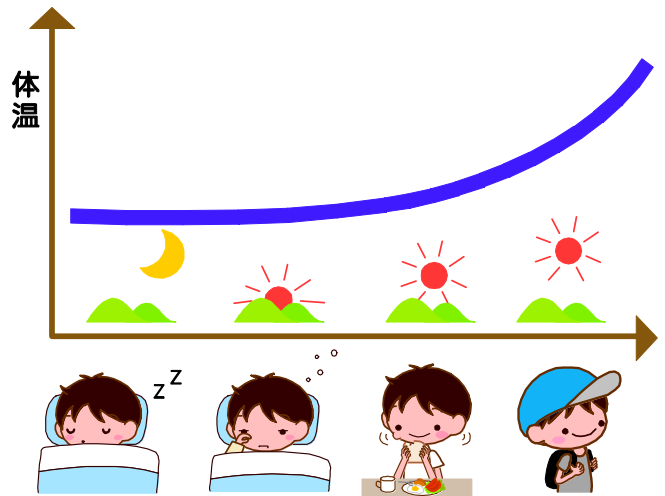
いっかい 朝ごはん

朝食は、体に必要な栄養を補給するためにとっても大切なものですが、それ以外にもさまざまな役割があります。

しっかりと朝食をとって、健康な体をつくりましょう。

= 体温を上昇させる =

体温は、朝食をとると上昇を始め、午後に最も高くなり、その後は夜に向けて徐々に下がっていきます。朝食をとらないと、体温の上昇が遅くなり、昼間活発に活動できないことがあります。



= 脳に栄養をあたえる =

脳の栄養である「ブドウ糖」は、炭水化物などの栄養素が分解されつくられます。朝食をとらないと、脳のはたらきが鈍くなり、ボーっとしたり、集中力に欠けるということが起こります。

= 生活のリズムを整える =

一日のリズムは、明暗などによる他、食事のリズムによってもつくられます。食事を規則正しくとることで、消化酵素のリズムを整え、消化や排便の働きを助けると言われています。

