



あさ

た

# 朝ごはんを食べよう！



あさ

はたら

## 朝ごはんの働き

①寝ている間に下がった体温を上げる

②眠っていた脳や身体のスイッチON



さらに

消化酵素が体の中で活性化するため、  
集中力や体力が保てる



## 【朝ごはんを食べる5つのメリット】



1 体が活性化する

→五感が刺激されて脳が目覚める



2 脳のエネルギー源になる

→寝ている間に脳が使ったエネルギーを補給



3 快便効果がある

→腸が刺激されて排便しやすくなる



4 肥満を防ぐ

→消化・吸収が整う



5 生活習慣病を予防する

→欠食すると1回の食事が増え生活習慣病の一因に



めざまし朝ごはん！どこでも朝食・手軽に朝食

作成) 福知山市福祉保健部 毎ベジ推進 チーム栄養士

