



# 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

しょうかこうそ からだ なか かせいか  
消化酵素が体の中で活性化するため、  
しゅうちゅうりよく たいりよく たも  
集中力や体力が保てる

## 👉 あさ た 【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

