

2.朝食



朝ごはん から1日のスタートを！

なぜ朝ごはんは必要なの？

1日のはじめのスイッチ

脳のエネルギー源であるブドウ糖を朝食で補給することで、脳と体がすっきりと目覚め、1日のスイッチが入ります。

生活リズムを整える

生活リズムが乱れると活動能力や感情が不安定になってしまいます。

朝日を浴び、朝食を食べることで体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。

忙しい朝でも...！朝ごはんを食べるコツ

前日に準備！

夕食準備のついでに、朝食の下ごしらえをしてしまいましょう。

夕食の残りを朝食にしてもいいですね。

調理しなくてもいいものを用意！

調理の必要ないミニトマトや果物、チーズやヨーグルトがあれば、時間がかかりません。



【参考：農林水産省 HP】 相模原市 健康増進課

使用イラスト：株式会社アドム