

KENKO 20歳

～一日の始まりは朝食から～

朝食には、

「脳が目覚める」、「体温を上げる」、「肥満を予防する」、「排便を促す」
など、様々な働きがあります。

1日を元気に過ごすために、早く起きて、朝食を食べましょう！



1日の始まりに朝食を食べると、体が活性化されるとともに、**生活リズムを整える**こともできます。

朝食を食べる習慣がない方は、簡単なことから始めてみませんか？

例えば、ご飯と納豆、みそ汁に簡単なサラダを付けることで、バランスの良い食事になります。また、朝忙しい時には、作り置きのできるおかずを利用することで、もう1品増やすことができます。

