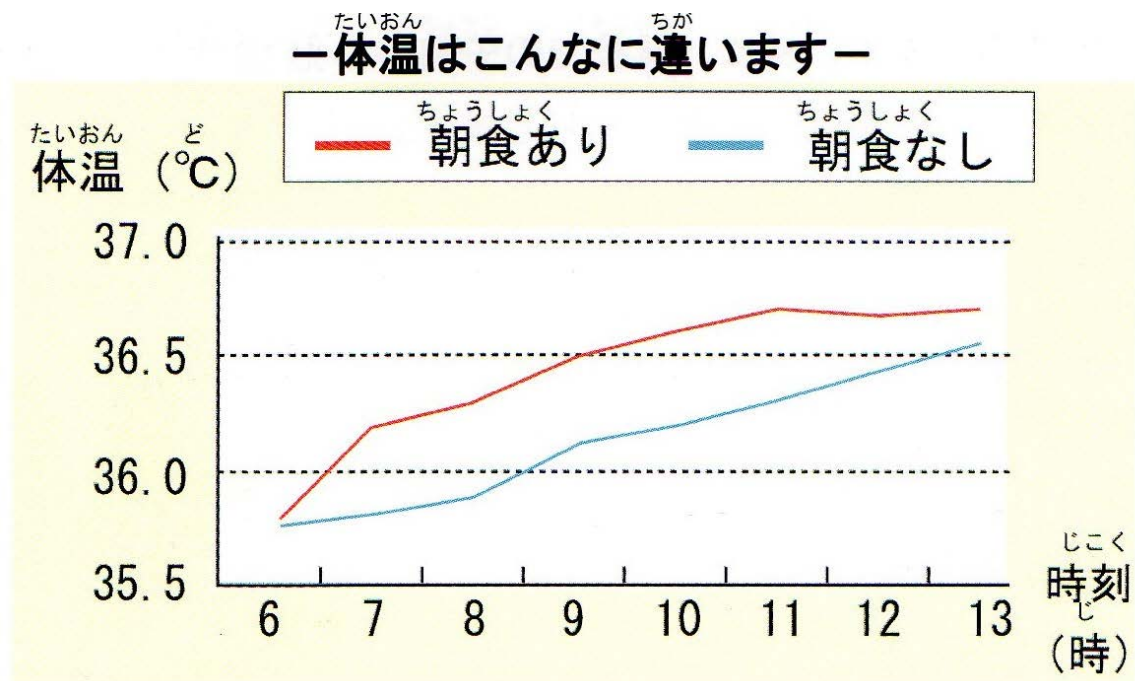


朝ごはん、食べていますか？

みなさんは、朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べないと、夜下がった体温が上がらず、元気が出ません。

体を温め、1日元気に過ごすためにも朝ごはんを食べてみませんか？



● 朝食の2つのポイント

- ① 『体温を上げ、体を作るもとになるたんぱく質をきちんと食べること』
- ② 『脳と体のエネルギーになる炭水化物を食べること』



朝食はこの2つのポイント+野菜をしっかり取り入れたメニューにしよう！

理想はわかってもすべてそろった朝ごはんを食べるといのはなかなか難しいことです。まったく食べていない人は、まず少しでも食べる習慣(生活リズム)を、又、食べていてもバランスのそろわない人は朝ごはんになにかひとつずつでもプラスしていくことから始めてみましょう。

