

# 笑顔が一番！

8月30日は太陽のような笑顔の人のための日である『ハッピーサンシャインデー』です。

笑顔は人間関係を円滑にするために大事な要素です。笑顔は相手に安心感を与えるものであり、好意も伝わりやすい表情です。また、**ストレス発散や免疫力向上、更に美容にも良いとされています。**

笑顔を保つためには、からだも心も元気であることが大事です。

**元気の源「朝食」を毎日食べていますか？**朝食を抜くとボーっとして仕事や学業に身が入らなかったり、イライラする原因となります。そこで、朝から素敵な笑顔を保つために「脱！朝食抜き」のコツをご紹介します。

- ①夜更かしをしない！⇒早寝は早起きにつながります。
- ②短時間で準備できるものを食べる！⇒具たくさんスープやサンドイッチなどの一品料理がおススメです。
- ③夕食は夜8時までに済ませ、お酒の飲み過ぎに注意！⇒朝起きたときに空腹を感じるようにしましょう。



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。