

“朝ごはん”一日が始まる出発点!!

～心当たりはないですか?～



- ・午前中はなんだかやる気がでない。・最近、ちょっと太り気味?
- ・朝は頭が働かない。・胃腸の調子が悪くて便秘がち。



朝ごはんの働き

- ★朝ごはんでは午前中の脳のエネルギーを補給。
- ★朝ごはん抜きによる「ドカ食い」を防止し肥満予防。
- ★毎朝のトイレ習慣ができ、からだも気持ちもすっきり。



～朝ごはんをおいしく食べるコツ!～

- ★夜更かしをしない。★晩ごはんの後には何も食べない。
- ★晩ごはんは遅くてもよる9時までに食べる。