

朝ごはん健康づくり

● 勉強の集中力アップ・仕事の能率アップにつながります。

朝目覚めた時は体温が低く、低血糖の状態ですが、朝ごはんを食べることでエネルギーが補給されます。朝ごはんは睡眠中に低下した体温を上昇させ、脳と身体を活発に動かしてくれます。

● 1日の生活リズムが整います。

朝ごはんを食べると、胃腸の働きが活発になり排便を促してくれます。朝ごはんをしっかり食べて出かける前にトイレを済ませることで、1日気分よく過ごせます。また、便秘の解消につながります。

● 肥満予防・生活習慣病予防につながります。

朝ごはん抜きを続けると、基礎代謝が低下し、太りやすい体質になります。朝ごはんをしっかり食べることは、肥満予防・生活習慣病予防につながります。

● 家族とのコミュニケーションの時間です。

朝の短い時間でも、「おはよう」の一言とともに顔を合わせて朝ごはんを食べると、家族のコミュニケーションが深まります。

