

朝食を食べて

心も体もスイッチオン!

朝食の効果

体の活性化

- 睡眠中に下がった体温が上昇
- 食べることで様々な感覚（味覚・視覚・嗅覚・触覚など）が刺激され脳が目覚める

肥満予防と減量効果向上

- 食事と食事の間が長いと内臓脂肪を貯めやすい体になる
- 1日の総カロリーが同じ場合、朝食を摂取した方が減量しやすい

快便効果

- 食事することで胃や腸の働きが活発になり排便しやすくなる

脳のエネルギー源

- 脳にエネルギー源が補給され脳が活発に動き出す



お手軽朝食メニュー（例）



菓子パンや缶コーヒー

good!!



ハムパン・卵パン もしくは
コーンフレークや鮭おにぎり



野菜ジュース もしくは
ヨーグルト・コーンスープ



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

お問い合わせ：0776-27-8301

食事コース

11

