

# 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・コンスープ

