

4月27日（木）朝ごはん

みなさんは毎朝ごはんを食べていますか。朝ごはんを食べることは、とっても大事なことで、4つの良いことがあります。



① 体のリズムを整える

- ・ 一日を張り切って過ごすための大事なスイッチ
- ・ 毎日、同じ時間に食べることが大切

② 体温を上げる

- ・ 睡眠中に下がった体温が上昇、脳が活性化される
- ・ やる気と集中力がアップする

③ 脳のエネルギーを補給する

- ・ 睡眠中には、エネルギーが消費されている
- ・ 朝ごはん、脳と体が目覚めて活発に活動できる

④ 便通を促す

- ・ 腸が刺激されて、排便しやすくなる
- ・ 野菜やヨーグルトなどをとると効果的

朝ごはん、毎日しっかり食べましょう。