

食育タイムス 9月号



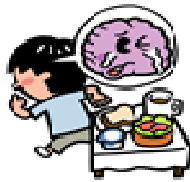
朝ごはんを大切に！！

「少しくらい朝ごはんを食べなくても、昼食や夕食をしっかり食べているから大丈夫。」と思いませんか？しかし、3食のうち1番大切なのは「朝ごはん！！」それはなぜだと思いますか？

朝ごはんを食べないと・・・



体温が下がった
ままだと元気に
活動できません

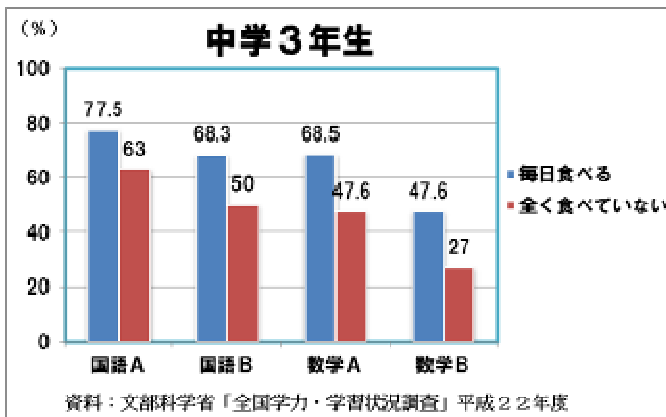


脳が栄養不足になり
集中力や記憶力が
低下します

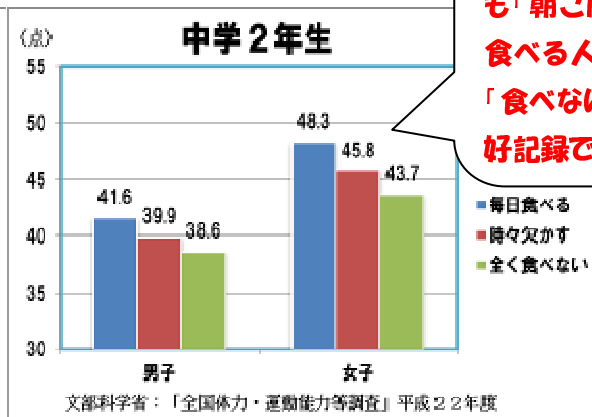


午前中は頭も体
もボーっとして
います

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



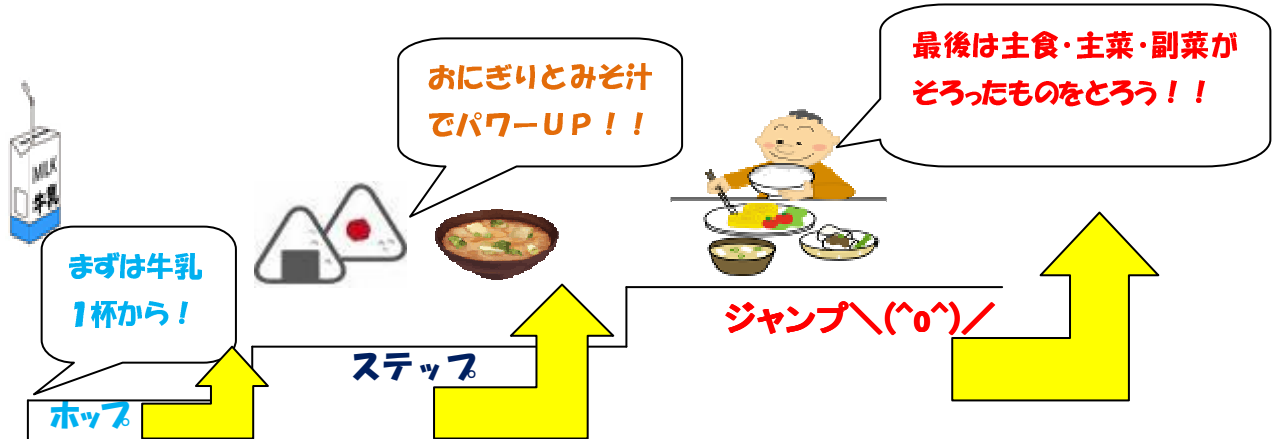
朝食の摂取と体力合計点との関係



体力や運動能力でも「朝ごはんを毎日食べる人」の記録は「食べない人」よりも好記録です。

朝食を食べると！！

朝食を食べることで睡眠中に下がった体温が上がり、体が活動しやすい状態になります。また、脳にエネルギーが補給され活発に動き出します。



朝食は少しずつでもいいので毎日食べる習慣を身につけましょう！！