

# 2022.5月の健康情報

お役に立てるでしょうか？ 学校法人服部学園HPを参考にしています。

## 朝ご飯は大切です！！



しっかりと目覚めきっていない  
身体に活動の  
**スイッチ**を入れるため

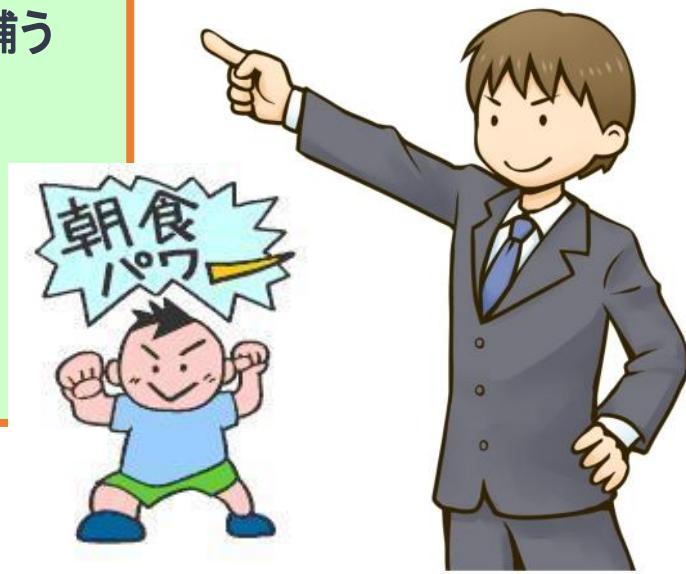


### 朝ご飯の役割



和食

- ・寝ている間に不足したエネルギーを補う
- ・脳を活性化させ、目を覚ます
- ・体温を上げる
- ・生活リズムを整える
- ・集中力や記憶力の向上



### 朝の食事の栄養素

1. 炭水化物
2. タンパク質
3. ビタミン、ミネラル
4. 食物繊維

ヨーグルトをプラスされてもいいです。

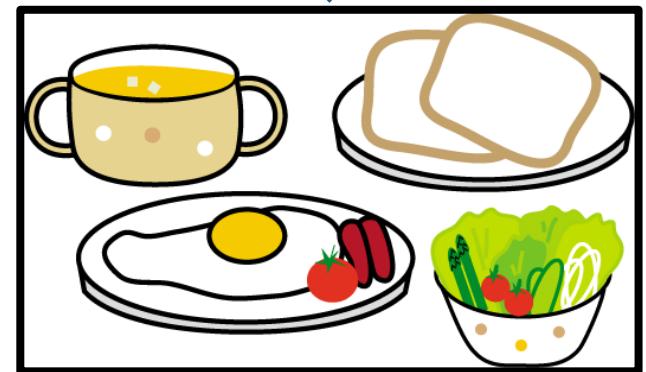
### その他の役割

#### 1. 太りにくい身体へ

基礎代謝が上がりますので、  
痩せやすい身体になる。

#### 2. 便秘にも効果アリ

胃が活動し、腸が刺激されて  
朝から排便できるようになります。  
習慣づけで、便秘が改善される。



洋食