

食べよう！朝食

広島県健康増進計画（健康ひろしま21計画）では、
「朝食欠食率15%以下」を目指しています。

☆☆朝食の効果☆☆



1. 集中力・記憶力アップに！

脳は睡眠中でも休みなく働いているため、夕食で摂取したエネルギーが消費され、朝、目覚めた時にはエネルギー不足になっています。朝食を食べて脳にエネルギーが補給されることにより集中力・記憶力が高まります。

2. 体温が上昇！

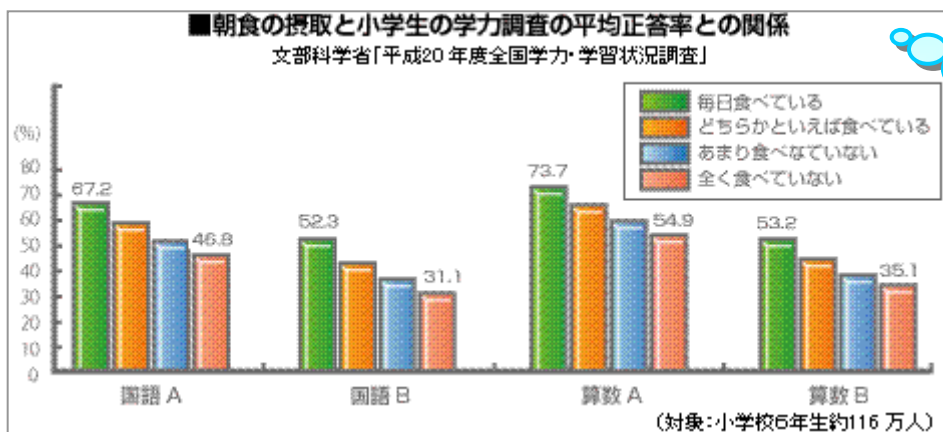
朝食を食べることで、睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなり、身体が元気に動きだします。

3. 腸を刺激！

消化器系も活動をはじめ、胃・腸が刺激され、便通がよくなります。

☆☆朝食で勉強・仕事の集中力アップ☆☆

■朝食をきちんと食べる習慣がある学生ほど、テストの正解率が高い傾向にありました。
□朝食でしっかり脳にエネルギーを補給し、仕事や勉強に頑張りましょう。



★朝食摂取でこんなに差がつく!!

★食習慣と生活習慣の改善がポイント!!

★バナナ1本や牛乳1杯など、簡単なものでも、食べるこ
とが大切!!

☆☆朝食をしっかり食べるポイント☆☆

1. 夜更かしをしない
2. 夜食をひかえる
3. 毎日決まった時間に食卓につく