



4月から新年度が始まりました。新しい生活をスタートされた方も多いと思います。今月は『朝食』についてお届けします。朝食をしっかり取り、元気に1日のスタートをきりましょう！！



朝食を食べずに職場に行くと、集中力が欠け 仕事ははかどらなかつたり、なんとなくイライラしてしまうことはありませんか？
もしかすると、朝食抜きが原因かもしれません！！

力がでない…
お腹すいた…

仕事が
はかどらない…



朝食を抜くと、
脳のエネルギーが不足して
集中力や記憶力の低下に
つながります！！

朝食をしっかり食べよう！！



朝食の効果



- ①脳や身体を活発にする
- ②体内リズムを整える
- ③太りにくい身体になる
- ④集中力と仕事の効率UP
- ⑤便秘の予防



朝食は
金の食事
とも
言われています。

お手軽メニュー



納豆めかぶ丼



ピザトースト



おにぎり



トースト



具だくさん味噌汁、
スープ

**朝食を食べる時間がない、
習慣がない場合**

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば時間も手間もかかりません！
これまで朝食抜きだった人は、食べる習慣を身につけるためにも、まずは手軽に
食べられるものを準備しておきましょう。

