

# Breakfast (朝ごはん) = 断食を破る！！

「破る」 「断食」

朝食をとると  
こんなに良いことが...

1日の中で夕食から翌日の朝食までの食事をとらない時間帯は断食状態とされています。朝食を抜くことは、体や脳にとって断食時間を継続させることに等しいのです。1日のスタートに朝食をとりましょう。



集中力・仕事の  
効率アップ



体カアップ



心が健康に  
(イライラを抑える)



生活のリズムが  
整う

血糖値の急上昇と  
肥満を防止



朝はエネルギーが枯渇した状態です。

エネルギーが枯渇した状態では、脳が働かなくなるため集中力の低下やイライラしやすい状態を引き起こし、身体もエネルギー不足のため疲労感が残り元気がでません。

また、空腹状態が続いた後の食事は血糖値が急上昇しやすくなります。血糖値の急上昇は肥満につながりやすくなるため、注意が必要です。

# 〈朝食〉は身体を目覚めさせるスイッチ！



## 腸を目覚めさせる

腸を活性化させることで  
便秘予防に



**主食**



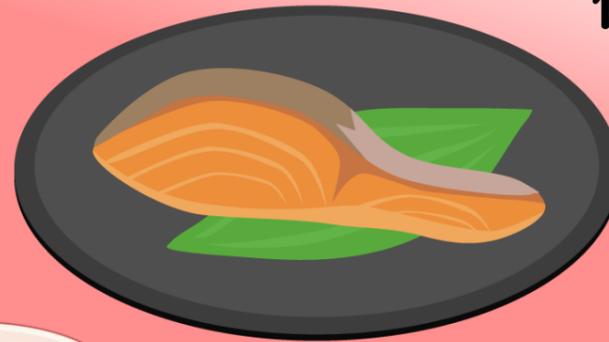
## 脳を目覚めさせる

炭水化物に含まれるブドウ糖は  
脳の重要なエネルギー源



## 身体を目覚めさせる

体温を上げて身体の  
エネルギー源に



**主菜・乳製品**



**副菜・汁物・果物**



※汁物は高血圧予防  
のために1日1回にしましょう

