



4月の栄養だよ!



新しい年度が始まりました! 皆さんは朝しっかりと朝食を食べることができていますか?? 最近は朝、忙しいなどの理由で朝食を食べることができない方が増えています。そこで今回は、朝食についてのお話です。

朝食を抜いてしまうと・・・

イライラする・集中力がでない・実は太りやすいんです!!

朝食のメリット5つ

1. 脳や体のエネルギー源になる
2. 代謝がアップして太りにくくなる
3. お通じが出やすくなる
4. 体内リズムが整う
5. 集中力・記憶力がアップする!



レベル1

忙しくて朝食を食べていない方、まずは手軽に準備してみましょう!!



おにぎり



サンドイッチ



果物



ゆで卵

レベル2

単品で食べている方、もう1品追加してみましょう!!



また、前日に味噌汁の具を切っておく、サラダを盛り付けておく、前日の夕食のおかずを残しておくなどすると良いですね!◎