

朝ごはんは パーフェクト!



早寝、早起き
朝ごはん

朝ごはんを食べると

エネルギー補給



頭がすっきりして
集中力アップ

体温を上げる



身体を目覚めさせ
持久力アップ

体のリズムを整える



胃や腸を刺激し
排便を促す

何を食べたらいいのでしょうか。

一日のはじまりの食事は、エネルギーの源になり
消化しやすい炭水化物と、
体温を上げるのに有効なタンパク質、
ビタミン類の補給が重要です。

**和食中心のメニューが
おすすめです。**

