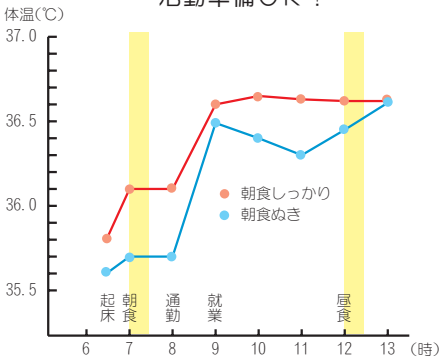
朝ごはんでシャキッ！

朝食を抜いて会社や学校に行くと、イライラしたり、集中力が出なくて勉強や仕事がはかどらない時ってありませんか？

これは脳のエネルギー不足が原因です。朝ごはんをしっかり食べると、起床時に低めだった体温がぐんとあがります。通勤、通学で順調に上昇し、会社や学校に着く頃には活動準備OKです。

朝食を取ると体温が上がり、活動準備ＯＫ！



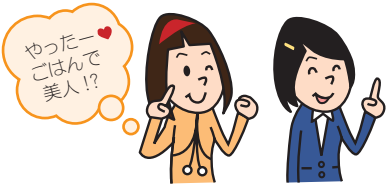
出典:「ジュニアのためのスポーツ栄養学」(財)全国米穀協会他
早稲田大学スポーツ科学学術院教授　鈴木正成

脳の活動エネルギー源はブドウ糖

脳はものを考えたり、記憶をしたり、体の各器官に指令を出して体を動かすなど、とても大事な器官です。

朝の脳はエネルギー欠乏状態。朝ごはんを食べて脳と身体を活性化しましょう。

朝ごはんでキレイ！



美肌の大敵は便秘。便秘になると老廃物が体外に排出されず、それがダイエットの失敗、肌荒れや吹き出物の原因になったりします。

便秘を防ぐには、まず朝ごはんを規則正しくとること。腸を目覚めさせ、毎日の排泄のリズムを作ります。

朝食におすすめは、ごはん！

「ごはん」は粒食なので、ゆっくり消化・吸収されていきます。しかも、なだらかに血糖値を上げ、長時間維持しますので、脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源といえます。また、ごはんの食物繊維、レジスタントスターチは腸を刺激して便通を促し、腸内環境を良好に保ちます。

ですから、朝は「ごはん」をしっかり食べましょう！