

毎日

食べよう 朝ごはん

朝食を食べるメリット

太りにくい体になる！

1日3食決まった時間に食事をとることで、血糖値の上昇が緩やかになるため、太りにくい体になります。

1日2食だと、食後の血糖値が急上昇し、エネルギーの吸収率が高くなり、脂肪としてため込みやすい体になってしまいます。

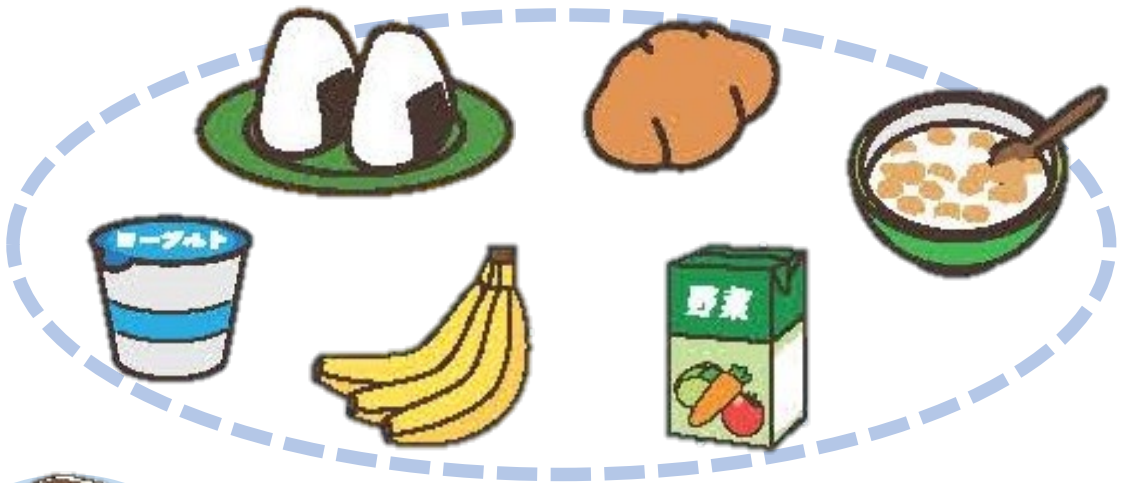


朝ごはん
食べて、
今日も
一日元気！

仕事や勉強の効率がアップ！

脳にエネルギーが行き渡り、集中力や記憶力アップにつながります。

簡単に食べられる朝食を準備しよう



まずはおにぎりやパン、シリアル、ヨーグルト、バナナ、野菜ジュースなど何か1つ食べることから始めてみましょう。

