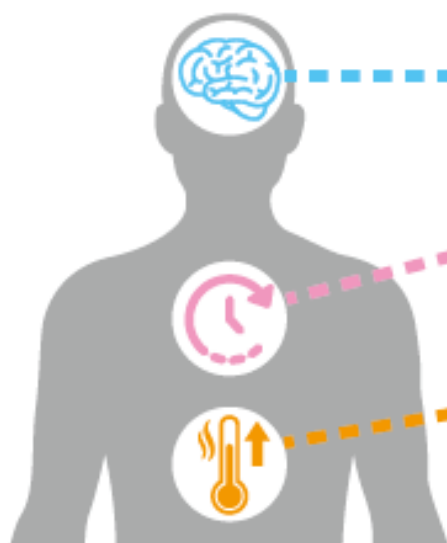


脳とからだのスイッチON!



朝ごはんを食べよう

朝ごはんは最強の目覚まし時計!



脳にエネルギー

集中力・判断力の源「ブドウ糖」をチャージ!

体内時計をリセット

朝食と朝の光が1日のリズムを整えます!

体温をUP

からだが活動モードに。基礎代謝もアップ!

あなたの朝に合わせた「朝食術」を見つけよう!



完璧じゃなくてOK。5分のアクションが1日の力に!

睡眠と朝ごはん、どちらも大切！



朝食でたんぱく質を摂ることは、夜の良い睡眠に関わるホルモン(メラトニン)の材料になります。朝の光と朝食は、体内時計を整え、夜の自然な眠りを促します。

【バランスが整うと・・・】

早寝 ▶ スッキリ早起き ▶ 朝食を食べる
ベストコンディション！

- 食べ過ぎ予防
- 肌・体調管理
- ストレスに強いメンタル



【バランスが崩れると・・・】

夜更かし ▶ 朝起きられない ▶ 朝食抜き
授業・仕事に集中できない

- 疲労感がある
- イライラする
- やる気が低下する



できることから始めよう！今日からできる**3**つのアクション

✓ 準備する

前日の夜に、パンやバナナなど「すぐ食べられるもの」を用意！



✓ 一口食べる

最初から完璧な食事を目指さなくても大丈夫。まずは牛乳1杯、バナナ1本から始めてみましょう。

✓ 早く寝る

朝食の時間を確保する最大のコツは「早寝・早起き」。
夜更かしをストップ！



さいたま市PRキャラクター つなが竜

できることから少しずつ。
毎日の朝ごはんが、未来の健康をつくる。

「食育を実施しようプロジェクト」での、人間総合科学大学健康栄養学科の学生のアイデアを取り入れ、作成しました。
このリーフレットは15,000部作成し、1部あたりの印刷経費は5円です。(感染症予防事業費等国庫負担(補助)金を活用し作成しています。)