

☆KitchenLetter☆

2023年3月 栄養士 中山 綾佳

朝ごはんをたべよう！

「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かい味噌汁の香りや目玉焼き、サラダの色は「美味しそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵・肉・大豆製品は体温と活力を高めて快便を促します。

朝ごはんの重要性

- | | |
|----------------|-----------|
| ① 体温が上昇する | 頭や身体が目覚める |
| ② 胃腸を動かす | 便秘を予防する |
| ③ 空腹時間が少なくなる | 肥満を予防する |
| ④ 朝食を食べるために起きる | 生活のリズムを作る |

早寝早起きをして美味しく朝ごはんを食べましょう

① 早寝のポイント

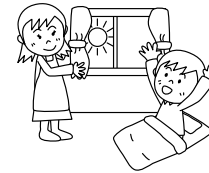
昼間に体を動かす 夕食を決まった時間に食べる 決まった時間に寝る



②早起きのポイント

余裕をもって起きる

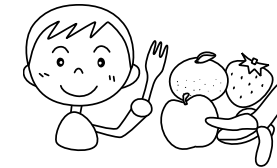
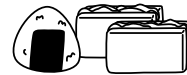
太陽の日差しをあびる 体を動かす



③おいしく朝食を食べるポイント

食べやすい形態にする

口当たりのよいものを食べる



HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

