

# 朝ごはん食べていますか？

朝ごはんを食べないと、前の晩に蓄えたエネルギーしか残っていないので、集中力や能力の低下につながります。

また、昼食と夕食の2回の食事でエネルギーを賄おうとするので、吸収率があがり、太りやすくなったり、ついつい間食が増えたりもします。

## もし朝食がなかなか食べられないなら・・・

- ①すぐ食べられるものを前日に用意しておくのもおすすめ。
- ②起き抜けはなかなか食べられないなら、飲み物やゼリー、果物など、食べやすいものからチャレンジ。
- ③夕飯を食べすぎてませんか？寝る前にたくさん食べると、胃がもたれて朝食が食べられないこともあります。
- ④30分早く起きて軽く体を動かしてみませんか？頭も体も胃腸も動き出します。

