

新年あけましておめでとうございます

★朝ごはんを食べるとこんなにいいことがあります★

①体の活性化

食べ物のにおいを感じたり、色や形をみたり、よく噛んで食感を楽しむことで感覚器官が刺激され脳と体が目覚めます。

②肥満防止

昼におなかですいて、一度にたくさんの量を食べてしまうと完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまい、太る原因になります。

③快便効果

朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便しやすくなります。

④脳のエネルギー源に

脳は寝ている間もエネルギーを使っているので、朝ごはんではエネルギーを補わないと、脳はエネルギー不足になり活発に働きません。

⑤生活習慣病を予防します

1日3回食べないと1回の食事の量が多くなってしまいます。

朝寝坊夜型の生活だと、朝なかなか起きられず、食欲がなくて食べられない。
夜は目がさえてなかなか眠れず夜食を食べる…この繰り返しが生生活習慣病の予備軍に！

●お正月料理の意味をしよう！！

- <紅白なます> お祝いの水引をかたどった <田作り> 豊作をいのる
<紅白かまぼこ> 日の出を象徴している <栗きんとん> 色合いを豪華にする
<昆布巻き> 毎日の健康によろこぶ
<数の子> 子孫繁栄

