



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

昼におなかがすいて、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ので、朝ごはんで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…この繰り返しが生活習慣病の予備軍に！



★ 食事で免疫力・体力をUPしよう！！ ★

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは身体を温める料理で体温をあげましょう。免疫力アップする緑黄色野菜と体力などをつける味噌などの発酵食品を使った豚汁がおすすめです。豚肉の臭み消しにもなり、体温を上げてくれる生姜を、少量すりおろして入れると効果的です。

