

すごいぞ！朝ごはんの力

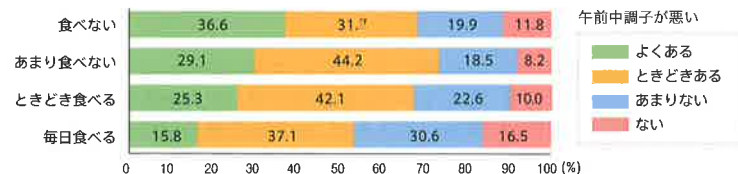


人生を作る朝ごはん！

よい朝ごはんは、体だけでなく、毎日の活動の力を生み出し、その積み重ねは、成績や体力にも影響することがわかっています。その結果、人生の目標達成にもつながりやすい、という研究もされています。

朝ごはんは、やる気のもと

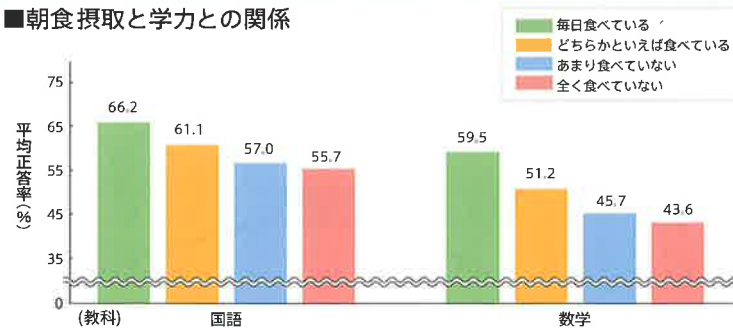
■朝食習慣と午前中の調子



勉強や仕事の成績を左右する「やる気」。なんだかやる気が起こらない、そんな時、まず朝ごはんを見直すことから始めてみませんか？

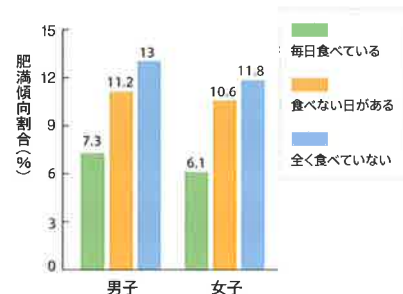
朝ごはんは勉強・仕事の集中力アップ

■朝食摂取と学力との関係



朝ごはんを食べないと太る?!

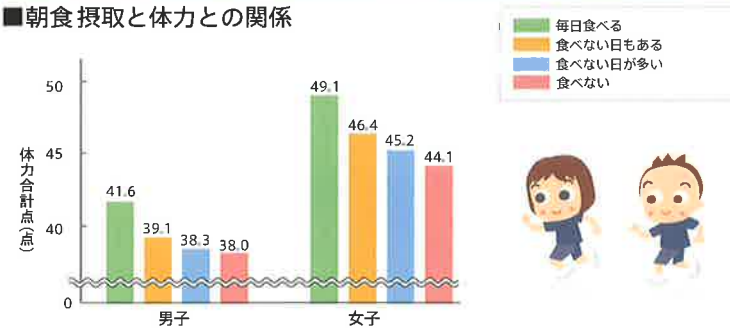
■朝食摂取と肥満傾向との関係



「太りたくないから朝ご飯は食べたくない」なんて思っている人、実は「朝ごはんを毎日食べる」と答えた人のほうが肥満傾向率が低いのです、ダイエットを気にする人も、適度な量の朝ごはんが効果的です。

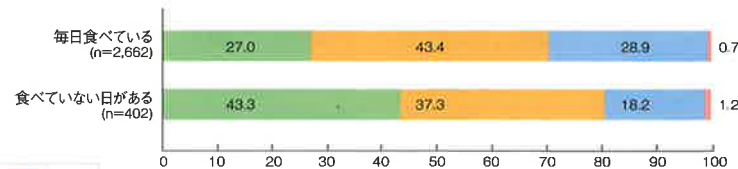
体力テストの結果も朝ごはんがよい影響を与えています

■朝食摂取と体力との関係



朝ごはんはイライラも解消

■「朝食を食べる頻度」と「イライラする」の関係



朝食を抜いて学校に行くと、なんとなくイライラしたり、集中力が出なくて、勉強や仕事がかたらないことはありませんか？これは、脳のエネルギーが不足していることが原因です。