

思い当たりませんか？
朝食を抜くことの悪影響…

●不安定な睡眠リズム

朝に栄養を取らずにいると、夜に眠りを誘うホルモンが分泌されません。その結果夜更かし→寝不足→朝食を抜く→夜更かし…という悪循環に陥りやすくなります。



●集中力の低下

脳は寝ている間にも働き続けています。炭水化物を取らないと脳のエネルギーが不足し、脳の働きが悪くなります。



●冷え性

代謝が下がることで体温も下がります。体の冷えは、肩こりやむくみ、月経不順などの原因になります。



朝ごはんを食べるとたくさんのメリットがあります

●体内リズムが整う

毎日、朝食を食べ、生活リズムが整うことで身体のリズムが整い、朝スッキリ起きられたり、胃や腸を刺激することで、排便がスムーズになり、便秘解消につながります。

●体温が上がる

脳へのエネルギーが補給されることで、頭がすっきりして、集中力アップします。

●脳へのエネルギー補給になる

朝食を食べ、身体を目覚めさせることで、体温が上がり持続力がアップします。



毎日、朝ごはんを食べてスイッチを入れましょう