



# 朝ごはんは一日のスイッチON



おぜんちゃん

## 朝食のメリット



運動能力 UP

集中力 UP

血糖値が上昇して脳が働く

寝ている間に下がった体温を上げて動きやすくする



体内時計リセット

体内時計は 25 時間。  
1 時間のずれを日光と朝食によって正常に戻す



## ○朝食を抜いてしまうと...



夜眠れなくなる

集中力低下

冷え性

便秘

風邪をひきやすくなる

太りやすくなる



# 朝食におすすめの食材



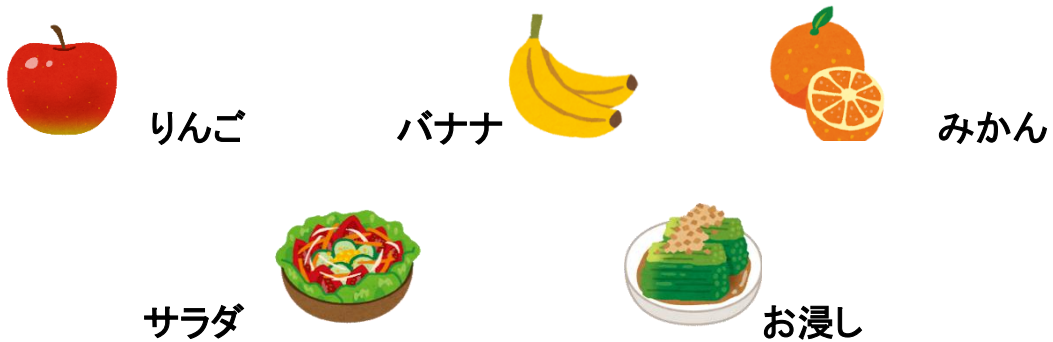
**STEP1 まずはこれだけでも！  
体や脳に効率よくエネルギーを補給！**



**STEP2 タンパク質で体温を上げる！**



**STEP3 フルーツや野菜で、ビタミン・ミネラル補給！**



## おすすめレシピ



☆材料☆

ご飯 100g  
カップスープの素 1袋  
スライスチーズ 1枚  
熱湯 120 cc

☆作り方☆

- ①マグカップに温かいご飯を 100g 入れる
- ②お好みのカップスープの素を入れる
- ③スライスチーズをちぎって入れる
- ④熱湯を 120 cc 入れて混ぜ、完成！