

未来の力は、 朝ごはんから。

⚠ 奈良県民は小学生から成人まで、朝食欠食率が右肩上がりに増加中！
特に20代から30代では… ※1
約5人に1人が朝食を食べていません！！

体内リズムが整う！

毎日決まった時間に朝ごはんを食べ、
太陽光を浴びることで体内時計がリセットされ、
体内リズムが整います。

集中力・運動能力UP！

脳のエネルギー源であるブドウ糖が補給でき、
集中力や記憶力が高まり、学力も向上します。
また、毎日朝ごはんを食べることも
運動能力が高い傾向があります。

生活習慣病予防！

朝ごはんを食べることで、1日の血糖値の変動が
なだらかになり、糖尿病の予防になります。
また、朝からエネルギーを適切に摂ることで、
内脂肪の蓄積を防ぎ、高血圧や脂質異常症の
予防にもなります。



STEP2

市販品などを活用して
パンやごはんを食べよう。



STEP3

主食・主菜・副菜を揃えて
バランス良く食べよう。



STEP1

まずは飲み物やスープから
朝ごはんを食べる
習慣をつけよう。



朝ごはんレシピ公開中！

