

# 朝ごはんを食べよう！

1 朝ごはんを食べない？！

2 朝ごはんを食べる？！

あなたは  
どっち派？！



保土ヶ谷区役所 福祉保健課



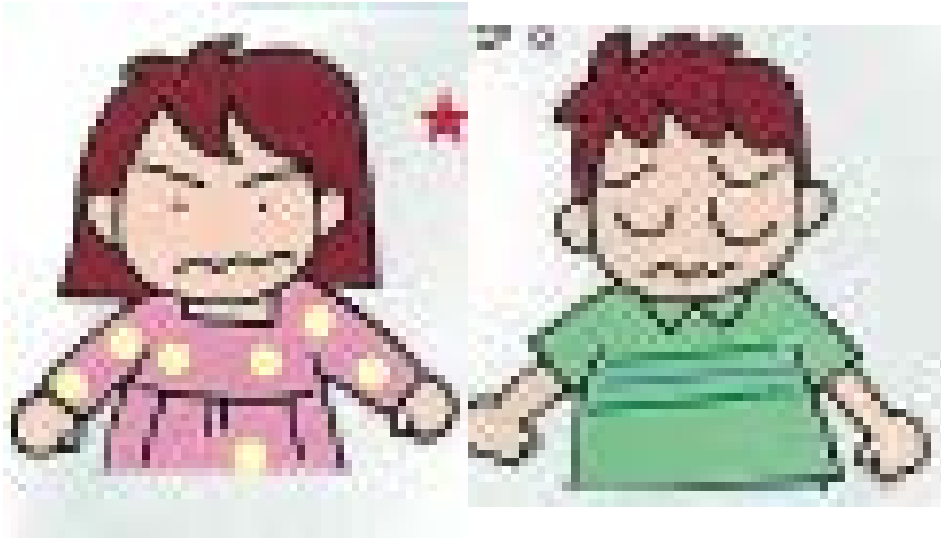
# 朝ごはんを食べよう！①

## 朝ごはんを食べないと・・・！

いらいらする

太りやすくなる  
(基礎代謝が減る)

貧血等体調不良の原因になる



身体がだるい

頭が痛い

脳もエネルギー不足  
(集中力・記憶力が低下)

**\* 朝ごはんを食べないと、頭や身体も目覚めず、動けません !!**

## 朝ごはんを食べよう！②

朝ごはんを食べると・・・！

脳にエネルギーが届き、頭が目覚める



元気に活動できる



集中力・記憶力が上がる

腸が刺激を受け便秘を予防



睡眠中に下がった体温が上がり、身体が目覚める

**\* 朝ごはんを食べると、元気に活動できます !!**

問い合わせ先: 保土ヶ谷区役所 福祉保健課 TEL: 334-4346