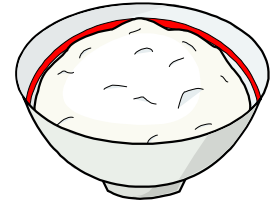


# 朝食効果

朝ごはんの生み出す2大効果！！



## その1 集中力UP

1日の活動の元となるエネルギー源(ブドウ糖)を脳に送って集中力UP！仕事の能率や成績UPが期待できます。

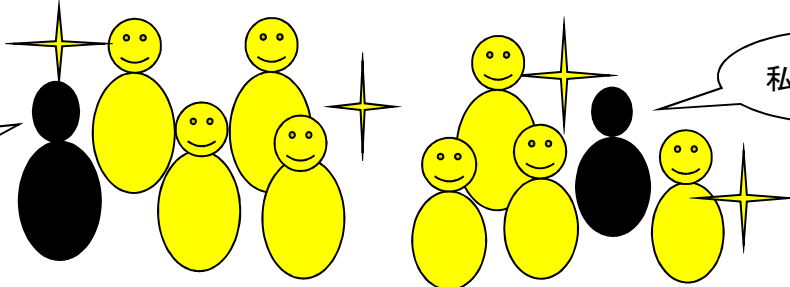
## その2 美容力UP

朝ごはんを食べずに1日の食事の回数が2回になってしまうと、エネルギーをためやすい(太りやすい)体質になってしまいます。1日3食食べることは太りにくい体づくりの基本です。

また、朝ごはんを食べることによりお通じもよくなるので、お肌のコンディションを整える効果も期待できます。

若い世代(15~39歳)の男女ともに約5人中4人が朝ごはんを食べています。  
【厚生労働省：平成27年国民健康・栄養調査結果改変】

食べていない  
の俺だけ！？



私だけ！？

朝ごはんを食べて  
男子力、女子力UP!!



若い人 朝ごはん リーフレット

検索

超簡単朝食レシピなど、朝ごはん情報掲載中

栄養・食生活について詳しく知りたい方は…  
発行元 神奈川県厚木保健福祉事務所 〒243-0004 厚木市水引2-3-1  
TEL (046)224-1111 FAX (046)225-4146  
<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/iy8/eiyou/p451849.html>



H30年3月改訂