

めざせ朝食系男子！ できる男は朝ごはん



朝ごはんを食べる



脳にブドウ糖が送られる



血糖値が上昇し脳が働く

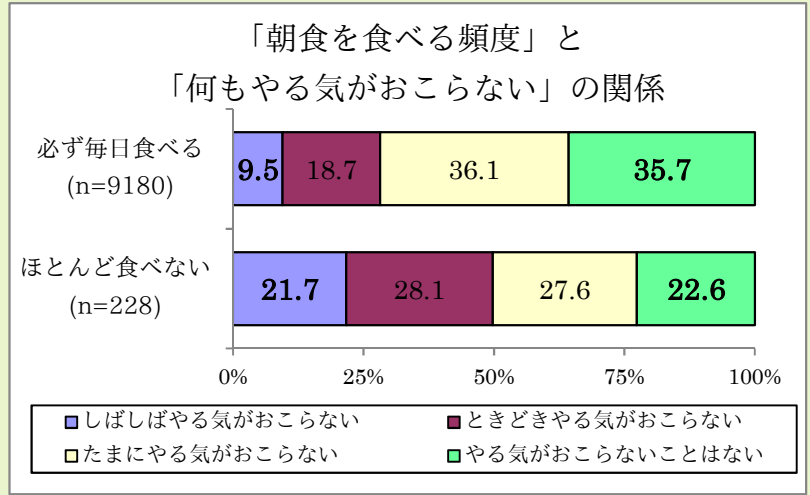


集中力UP！仕事能率UP！



できる男になる
(女子にモテる…!?)

朝ごはんは“やる気”の源！



【独立行政法人日本スポーツ振興センター、平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書】(対象:小学校5年生、中学校2年生)

- ・朝ごはんを食べる時間がない！
- ・朝は1分でも長く寝ていたい！
- ・朝ごはんって何を食えばいいの？



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>