

4-①  
朝食  
朝の体に

スイッチ



夜間勤務のある方は、勤務時間に合わせて  
1日3食の食事リズムを整えましょう！

早稲穂社 健康部  
健康食生活推進課  
作成

# 朝食の メリット

① 脳のエネルギー源  
ブドウ糖補給！！  
思考力ON

② 睡眠中に低下した  
体温が上がる！！  
体のウォーミングアップON

③ 腸の活動が活発になり  
排便を促す！！  
おなかすっきりON



1日3食  
バランスよく  
食べましょう！

食事の回数が少ないと  
太りやすくなります。

