












やってみて、朝ごはんチェック

- やる気がおこらない 
- 授業に集中できない 
- 頭がボーっとしている 
- なぜかイライラ 
- 体が重くだるい 
- 疲労感が残って元気が出ない 
- 便秘気味 
- 体が冷える 
- ダイエットのために食べてないのにやせない 
- 睡眠の質が悪い 
- 授業中、おなかがぐ～っとなつて恥ずかしい 

1つでもチェックが入ったあなた、朝ごはんでは解決できるかも

朝ごはんを食べて、体のリズムを整えよう！～無理なく、ちょっとずつステップアップ～

Step 1

まずは一口
何か口にすることから



Step 2

もう1品プラス



Step 3





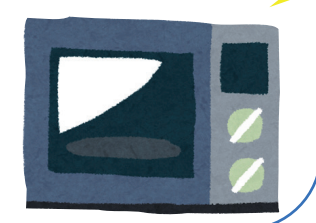
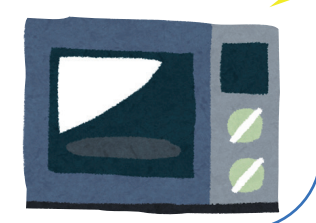
主食・主菜・副菜を
そろえて食べてみて

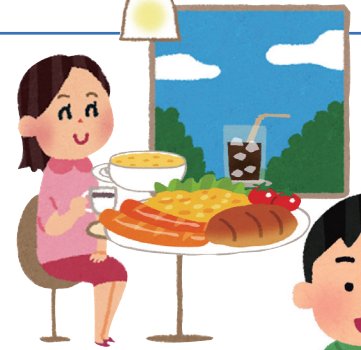






でも、食欲がない... 用意がめんどくさい... 時間がない...



これならできるかも?! ～朝ごはんへの道、ヒントを集めてみました～

- 前日の食事をちょっと残しておく 
- 調理いらすの食材を用意する 
- 冷凍野菜や冷凍食品を活用する 
- 時間がある時に作り置き 
- ごはんをたくさん炊いておいて冷凍→朝レンチン 
- 曜日ごとに朝ごはんのメニューを決めておく 

- 早寝早起きで優雅な朝ごはん 
- カフェでおしゃれにモーニング 
- 学校で友達と楽しく朝ごはん♪

- 夕食の食べ過ぎ、遅い時間の夕食、夜食を控えて、おいしく朝ごはん 
- おにぎりや雑炊など食べやすいものを食べる 
- 朝からテンションがあがるような朝ごはんを用意してみる 

きっかけは何でもOK。朝ごはんを続けることで、体の調子が変わるはず
今もこれからも元気で過ごすために無理なく続けてね



かんたんメニューなど朝ごはんに関する情報を紹介

健活 10 朝食

