

# 朝食がつくる“1日の元気”!

**CHECK!**

朝食、キチンととっていますか?



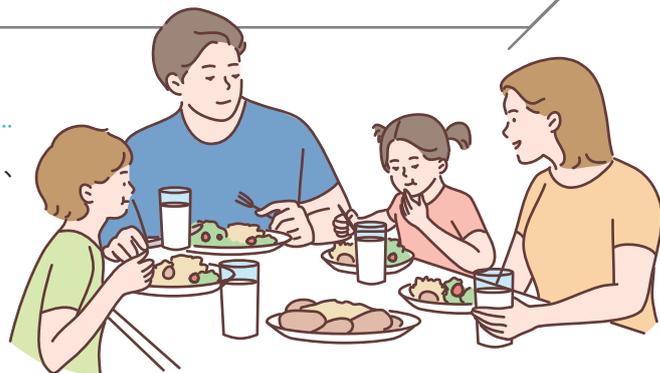
- ☑ 慌ただしくて、なかなかとれない
- ☑ 「とる日」と「とらない日」がある
- ☑ パンとコーヒーだけで すませしてしまう
- ☑ ギリギリまで寝ていたい
- ☑ 起床直後は食欲がなくて…



朝食の充実していない1日は、パフォーマンスが大きく低下!

## 朝食が大切なワケ

体を動かし始めるために必要なエネルギーを補給したり、体内時計をリセットして生活リズムを整えたり…と、朝食は脳や体を目覚めさせるスイッチのような存在。忙しくて疎かにしてしまいがちですが、「キチンと朝食をとる」習慣が、“元気に過ごす理想的な1日”をつくる鍵なのです。



## 「朝食で とること」が おすすめの栄養素

エネルギーをしっかり補給するための  
**糖質+たんぱく質**の組合せ



体によいとされる脂質、  
**オメガ3系脂肪酸**

腸内で短鎖脂肪酸の産生を  
高める**水溶性食物繊維**

など



## 「たんぱく質」に注目!

「朝食でたんぱく質をとること」は、体内時計のリセットや筋肉の維持、集中力やメンタル、睡眠の質やダイエットにも大きく影響します。私たちの体は、眠っている間もメンテナンスなどの機能を働かせていて、エネルギーや栄養が枯渇した状態で朝を迎えるので、「意識して朝食でたんぱく質をとること」がとても大切です。

