

☆朝ごはんがもたらす効果☆

1. 脳やカラダのエネルギー源

朝ごはんをしっかり食べることが、一日を元気に過ごす活動源になります！

2. 体温が上がり代謝がアップ！

朝ごはんを食べると胃腸が活動を始めて、体温があがります。体温が上がればエネルギーが消費されるため、代謝があがり、**太りにくい体質**になります！

3. おなかスッキリ！

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて**排便**しやすくなります！

4. 体内リズムが整う！

朝ごはんを食べて、1日の活動のはじまりを体に教えてあげましょう！

5. 集中力がアップ！

朝ごはんを食べる