



朝、「何も食べない」から「何か食べる」へ

@HAYANE HAYAOKI ASAGOHAN



まずは一口、つぎに一品。

「なかった」習慣を、「ある」ものにするのは、大変ですね。
まずは、あなたにとって食べやすいものや準備しやすいものを選ぶことから
スタートしませんか？



朝ごはんには、多くの研究結果より、次の効果があることが検証されています。

- ①体のリズムを整える
- ②集中力UP
- ③食べ過ぎ防止
- ④便秘予防
- ⑤将来の健康 (生活習慣病予防)
- ⑥心の健康