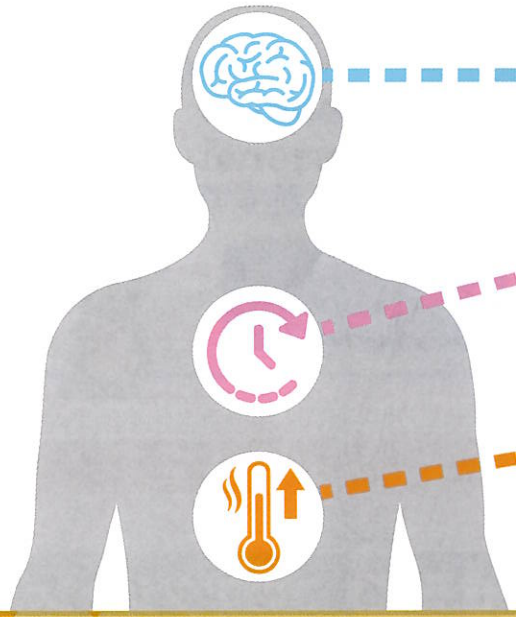
脳とからだのスイッチON！

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは最強の目覚まし時計！



脳にエネルギー

集中力・判断力の源「ブドウ糖」をチャージ！

体内時計をリセット

朝食と朝の光が1日のリズムを整えます！

体温をUP

からだが活動モードに。基礎代謝もアップ！

あなたの朝に合わせた「朝食術」を見つけよう！

START 今日は時間がある？

【YES：5分ならある】

食欲はある？



【NO：全く時間がない！】

【NO：食欲ゼロ…】

【YES：食べられる！】

コンビニでサクッと！
（おにぎり+野菜ジュース）

レベル1

まずは一口から！
（ヨーグルト、バナナ、牛乳）

レベル2

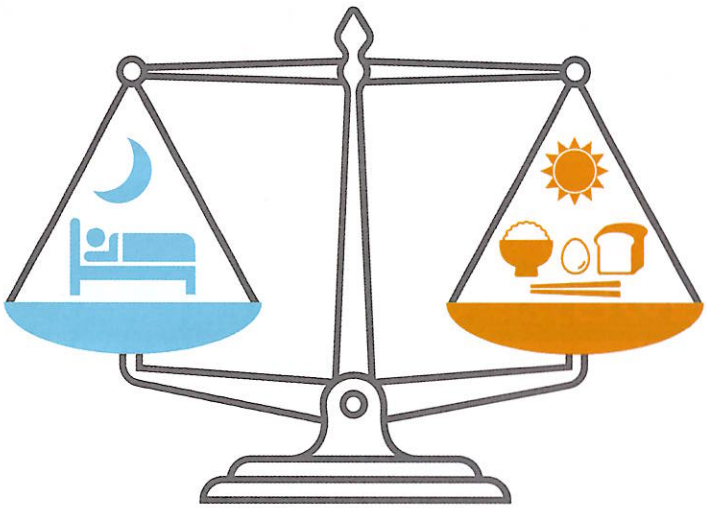
しっかりチャージ！
（おにぎり+味噌汁、パン+卵）



完璧じゃなくてOK。5分のアクションが1日の力に！

さいたま市

睡眠と朝ごはん、どちらも大切！



朝食でたんぱく質を摂ることは、夜の良い睡眠に関わるホルモン（メラトニン）の材料になります。
朝の光と朝食は、体内時計を整え、夜の自然な眠りを促します。

【バランスが整うと・・・】

早寝 ▶ スッキリ早起き ▶ 朝食を食べる

ベストコンディション！

- 食べ過ぎ予防
- 肌・体調管理
- ストレスに強いメンタル



【バランスが崩れると・・・】

夜更かし ▶ 朝起きられない ▶ 朝食抜き

授業・仕事に集中できない

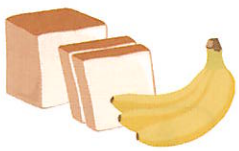
- 疲労感がある
- イライラする
- やる気が低下する



できることからはじめよう！今日からできる3つのアクション

☑ 準備する

前日の夜に、パンやバナナなど「すぐ食べられるもの」を用意！



☑ 一口食べる

最初から完璧な食事を目指さなくても大丈夫。まずは牛乳1杯、バナナ1本から始めてみましょう。

☑ 早く寝る

朝食の時間を確保する最大のコツは「早寝・早起き」。
夜更かしをストップ！





できることから少しずつ。
毎日の朝ごはんが、未来の健康をつくる。

さいたま市PRキャラクター **つなが竜ヌゥ**

「食育を実施しようプロジェクト」での、人間総合科学大学健康栄養学科の学生のアイデアを取り入れ、作成しました。
このリーフレットは 15,000 部作成し、1 部あたりの印刷経費は 5 円です。（感染症予防事業費等国庫負担（補助）金を活用し作成しています。）