



どうして朝食を食べなきゃいけないの？

食べないことは 肥満の原因になります！

食事回数が減ると体は飢餓状態になり、
摂取した栄養を脂肪として
体に蓄えようとしています。

食べないと 便秘になります！

食べることで腸の蠕動運動が起こり、
ウンチをしないと感じます。

頭と体にエネルギー チャージできます！

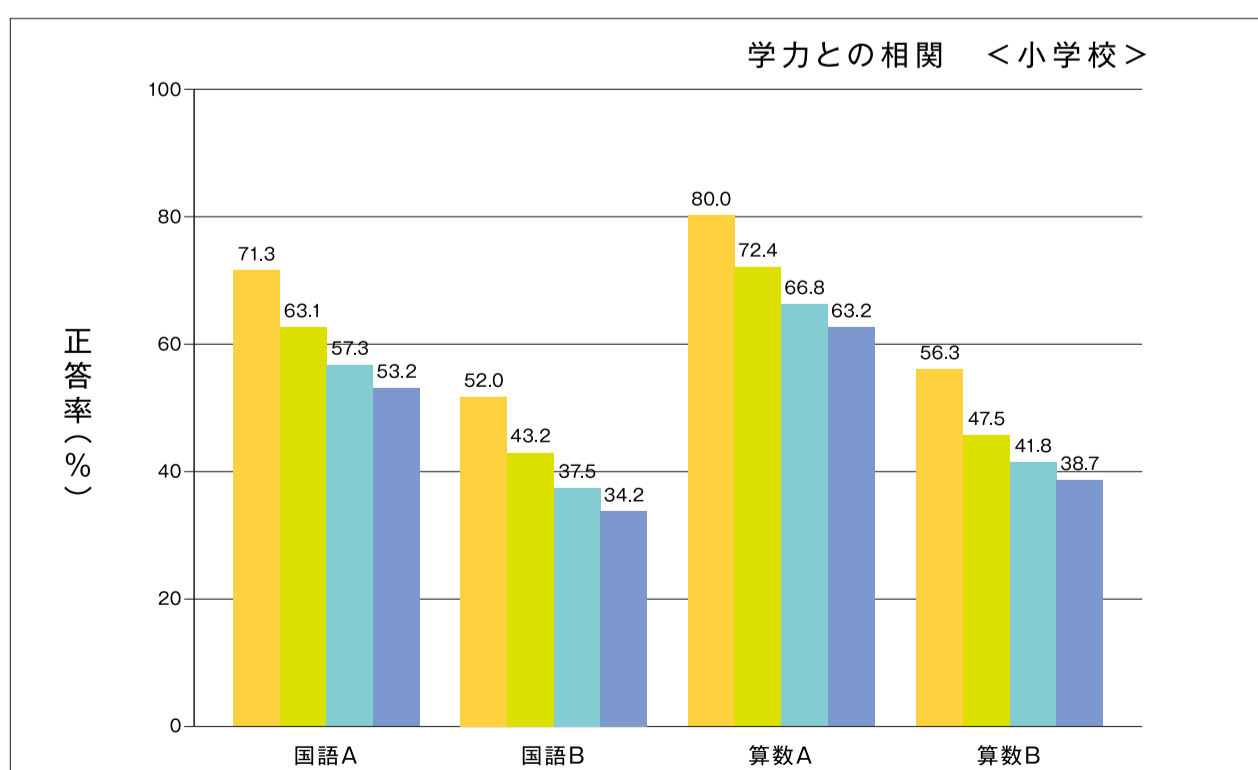
食事のために手や顎の筋肉を動かし、
消化のために胃や腸が蠕動運動をすること
によって熱が産生され、体温が上がります。
体温が上がらないと元気が出ず、
午前中に眠くなる原因になります。



朝食を食べている子は、学習成績が良いというデータも！

【朝食と学力】

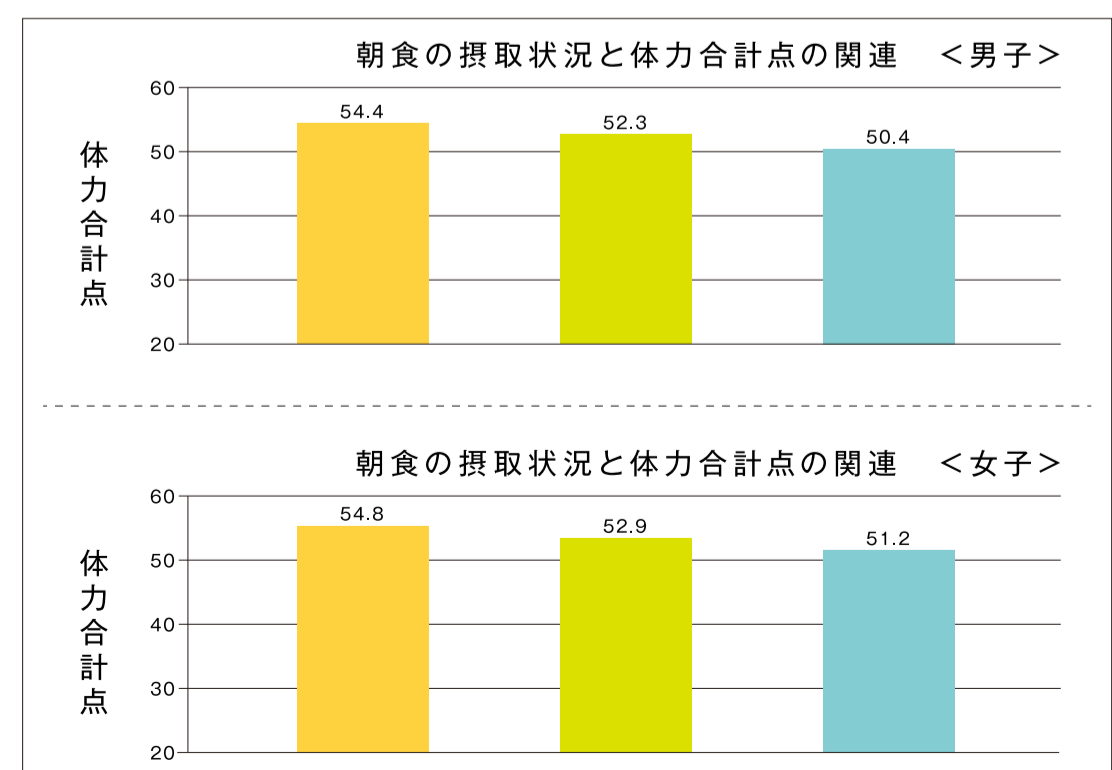
朝食と学力（平成21年度全国学力・学習状況調査の結果より）



■ 食べている ■ どちらかといえば、食べている ■ あまり食べていない ■ 全く食べていない

【朝食と体力】

朝食と体力（平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果より）



■ 毎日食べる ■ 時々食べない ■ 毎日食べない