

めざましごはん



朝ごはん、ちゃんと食べていますか？ 実は、朝ごはんには大事な役割があるんです。朝ごはんの大切さと食べるコツをチェックして、忙しい朝も毎日しっかりごはんを食べる習慣をつけましょう。



朝にしっかりごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、**集中力や記憶力が低下**してしまいます。



ぱぱっと10分で食べるごはんでも良いので、**毎朝食べる習慣**をつけることで、体の調子が整い健康に繋がります。



朝に食べたごはんは、約3時間で消化されてしまいます。お昼ごはんの時間から逆算すると、**9時までに**朝ごはんを食べれば、ベストなバランスで**栄養をチャージ**できます。

出典：農林水産省HP「めざましごはん」とは？

