

# 1週間チャレンジ! 朝食いきいきシート

～5つの効果で、朝から元気にスタート!～

## エネルギー源の補給

体が活動のための準備を整えるには、体温や脈拍を上昇させることが必要。

## 体温維持の効果

朝食を食べると、体温が上昇した状態を維持することができて活動の充実につながる。

## 体温や脈拍の上昇効果

睡眠で消費したエネルギーを補充しないと午前中の活動に影響あり!

## 良質な睡眠のため

朝食をバランスよく食べて、トリプトファンを十分摂取できると、日中は穏やかに過ごすことができ、夜も眠くなることで、「睡眠の質」を確保!

## 便秘の予防

朝食を抜く習慣は、便秘の原因となることも。

**栄養バランス満点の朝食メニューを作成!  
実際にやってみよう!**

○ = 計画通りにできた (変更も可)

△ = できなかった

	記入例		月	火	水	木	金	土	日
赤	パン ○								
黄	目玉焼き ○								
緑	トマト △								