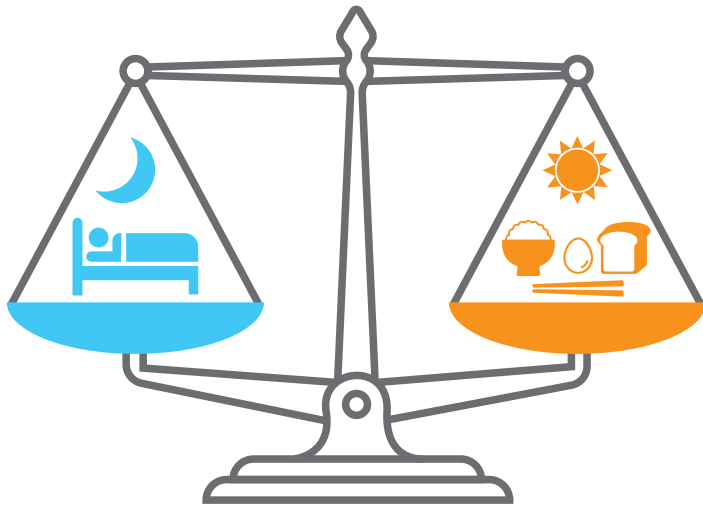


睡眠と朝ごはん、どちらも大切！



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

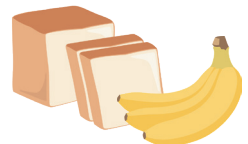
- 疲労感がある
- イライラする
- やる気が低下する



できることから始めよう！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！



さいたま市PRキャラクター つなが竜ヌゥ

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。