

# まず一口 食べればわかる 元気の源

午前中の集中力の無さ、体力の無さ、体のだるさは朝食を食べていないからかもしれない！！

コンビニで買った**おにぎり**でも、蓋を開けるだけの**ヨーグルト**でも、皮をむくだけの**バナナ**でも、牛乳をかけるだけの**シリアル**でもまずは一口。

朝食で体温を上げ、脳にエネルギーを補給しましょう。



サプリやエナジードリンクでシャキッとすると前に朝食ですっきり目覚めて体と心を整えよう。

前日におにぎりなどを買って準備しておけば、朝は時間をかけずに食べることができます。

通学、通勤途中で買って、学校や職場で食べるもよし！優雅な朝を過ごすのに喫茶店などのモーニングを食べるもよし！

**朝の過ごし方 少しの工夫で 体と未来は大きく変わる！**

