だめ！
ダイエットのための
朝食ぬき

あなたはどっちを選ぶ？

食べる派

体温が上がり基礎代謝量がアップ

↓

肥満防止

腸の便を押し出しお通じが良くなる

↓

便秘解消

食べない派

就寝中に下がった体温が上がらない

↓

基礎代謝が上がらない
（基礎代謝とは、人が生きるための
必要最低限のエネルギー量のこと）

↓

脂肪が燃えにくい体になる

＝

痩せない

問い合わせ先：兵庫県健康増進課　TEL078－341－7711（内線 3249）

兵庫県 HP　朝食　で検索