

13 朝食をとらないと頭が働かない？

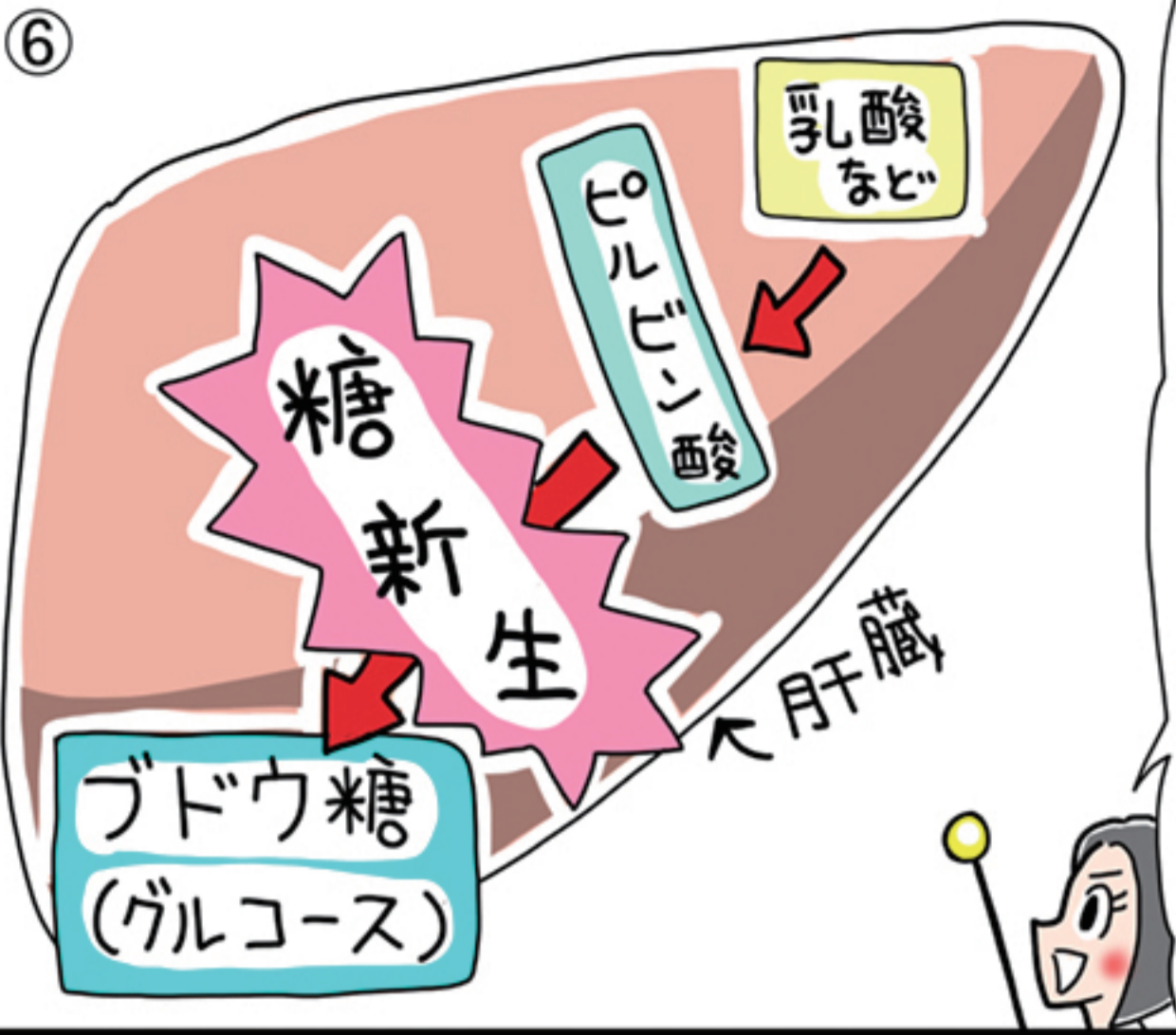
朝食をしつかりとることで
頭がよく働くのよ！

脳のために
チョコレートで
ブドウ糖補給！

朝からチョコ…

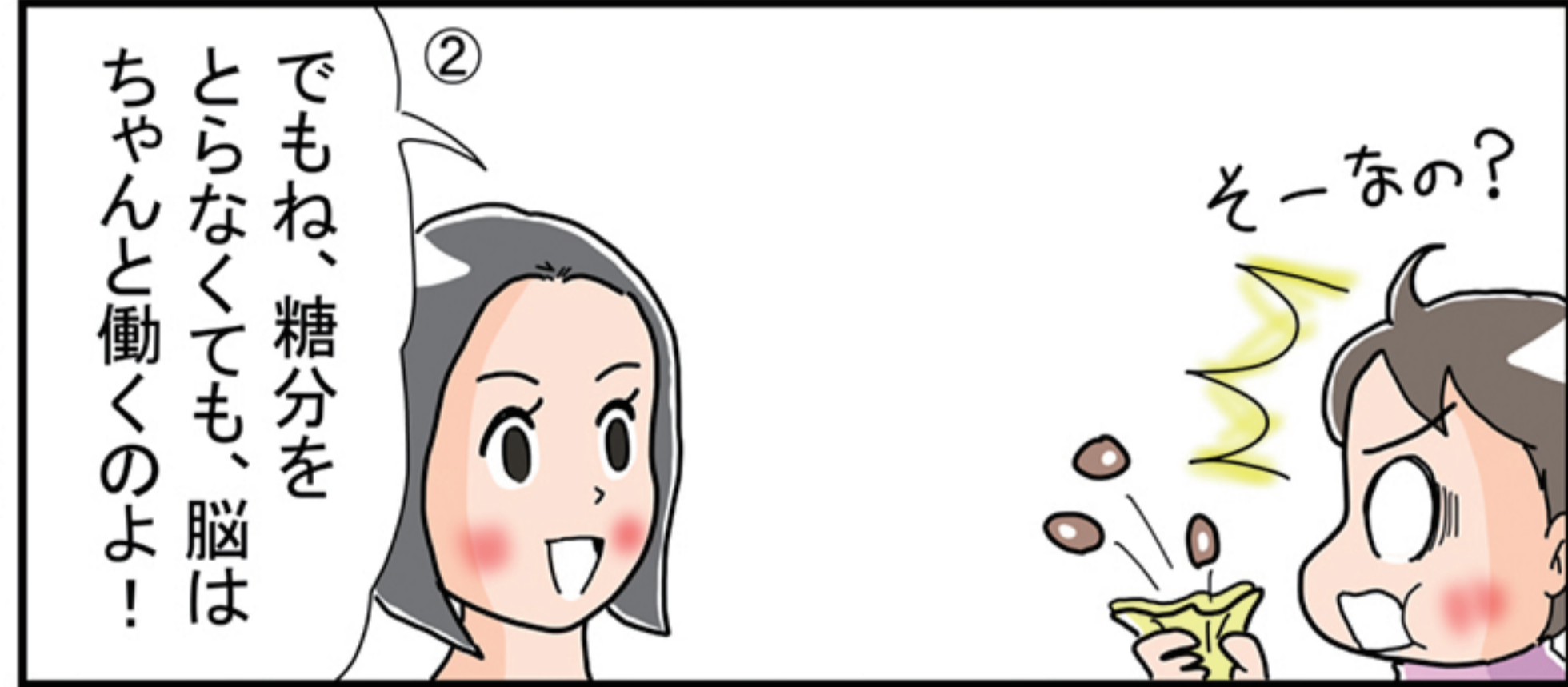


これは、体内のアミノ酸や
乳酸、中性脂肪などから
ブドウ糖を作り出す
人体の仕組みのことよ



そーなの？

でもね、糖分を
とらなくても、脳は
ちゃんと働くのよ！



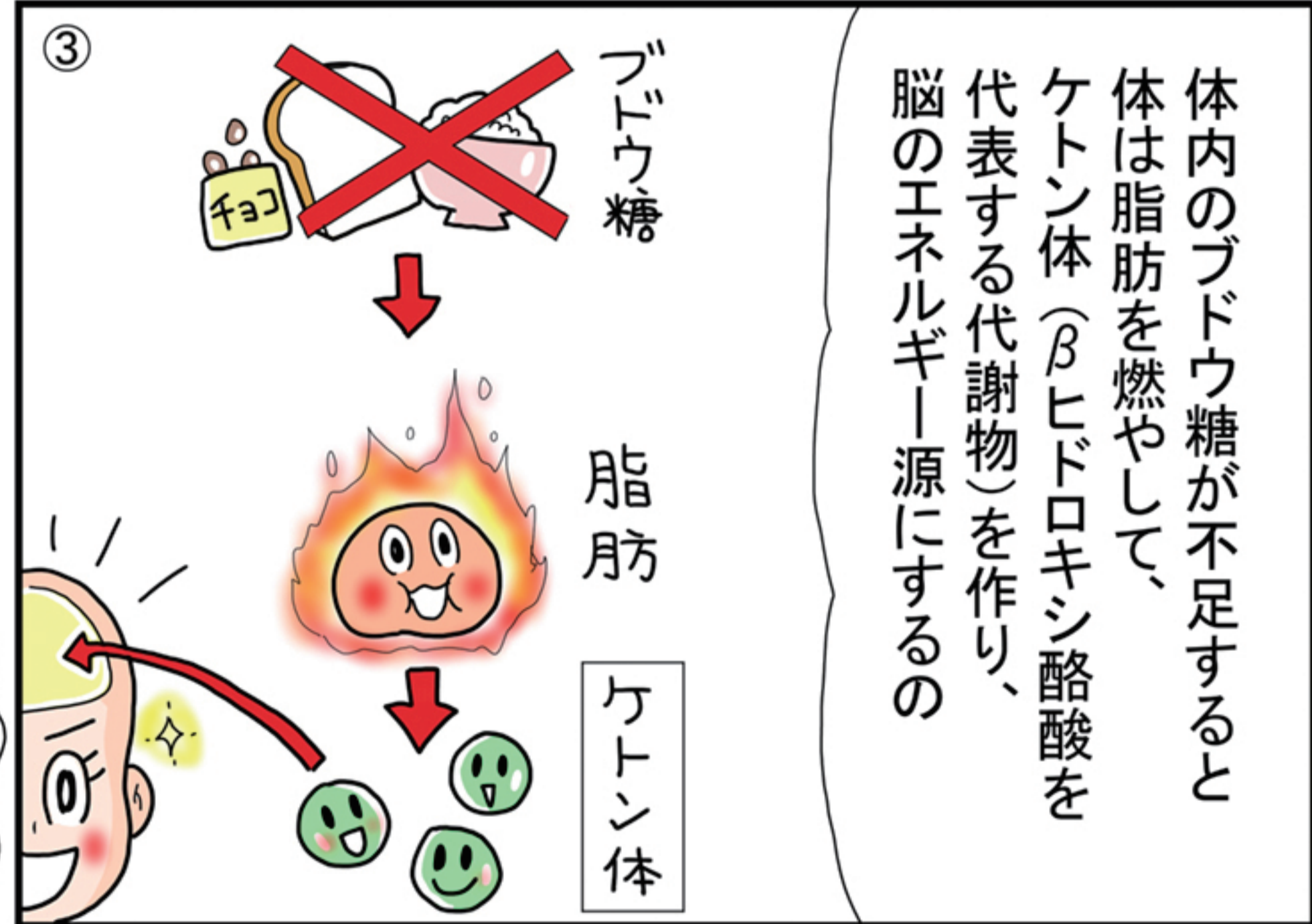
じゃあ、朝食で
ムリに糖をとる
必要はなかったの？

今までの習慣って…



体内のブドウ糖が不足すると
体は脂肪を燃やして、
ケトン体 (βヒドロキシ酪酸を
代表する代謝物) を作り、
脳のエネルギー源にするの

ブドウ糖
脂肪
ケトン体

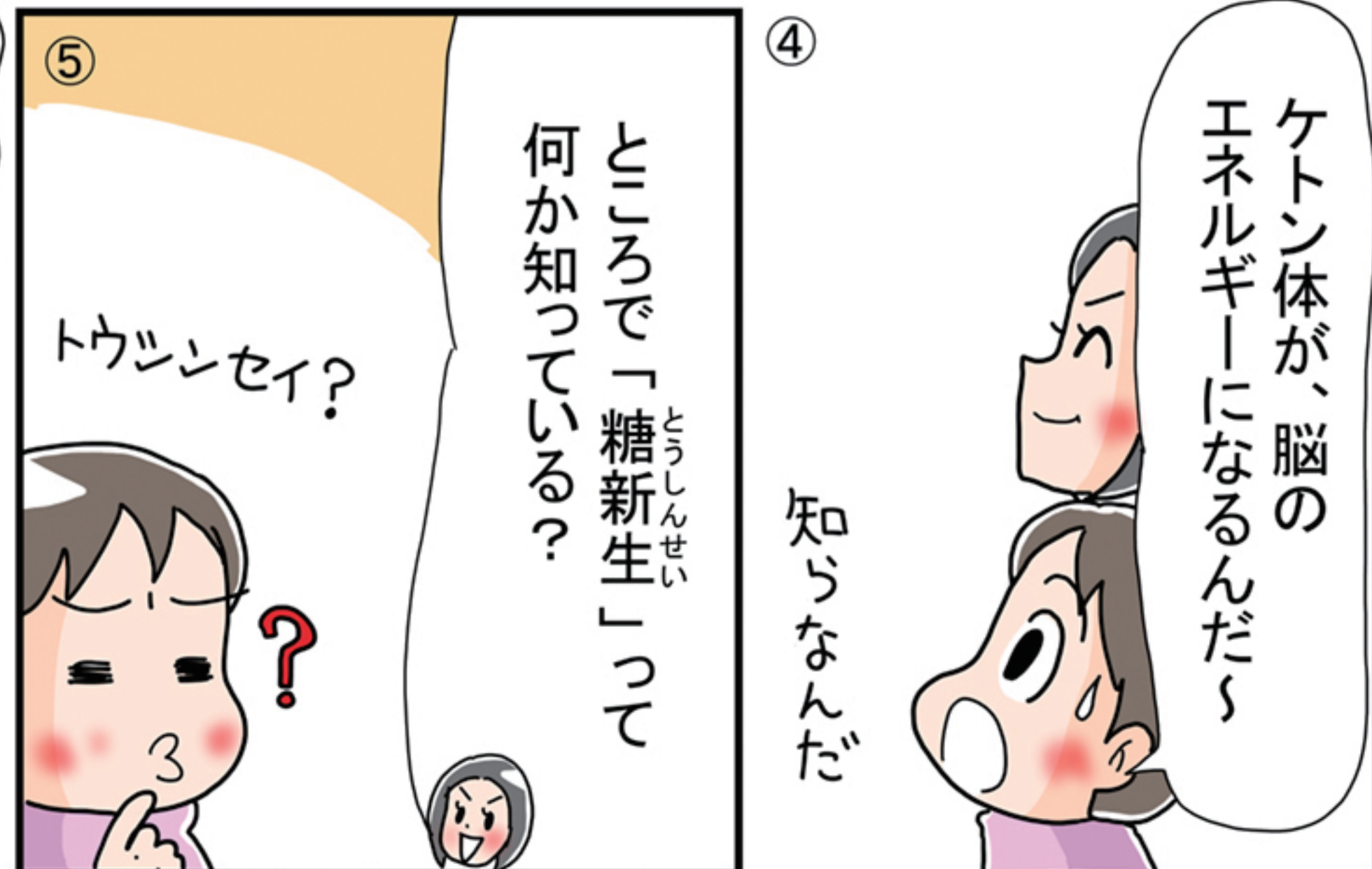


人それぞれ、朝食には
マイルールがありますよが、
少なくとも朝食抜きでも
脳は働くんですよ

★ さらにメリットも！

- ・忙しい時間帯に 余裕ができる
- ・食費のコストダウン

私も家事・育児をしながら
長年「朝食抜きライフ」です！



ケトン体が、脳の
エネルギーになるんだ！

知らなんだ

ところで「糖新生」って
何か知っている？

トウシンセイ？

それに朝食時間が
ない分、トイレだって
ゆっくりできるしね！

朝のゆとりある時間は
「ゴールデン デトックス・タイム」♪



朝の
争奪戦…

早く出ー！

それって大事！

※ お子さまにつきましては、まずは「大腸のおそうじ習慣」が肝要で、朝食抜きは本人の自覚ができてからが良いでしょう。