

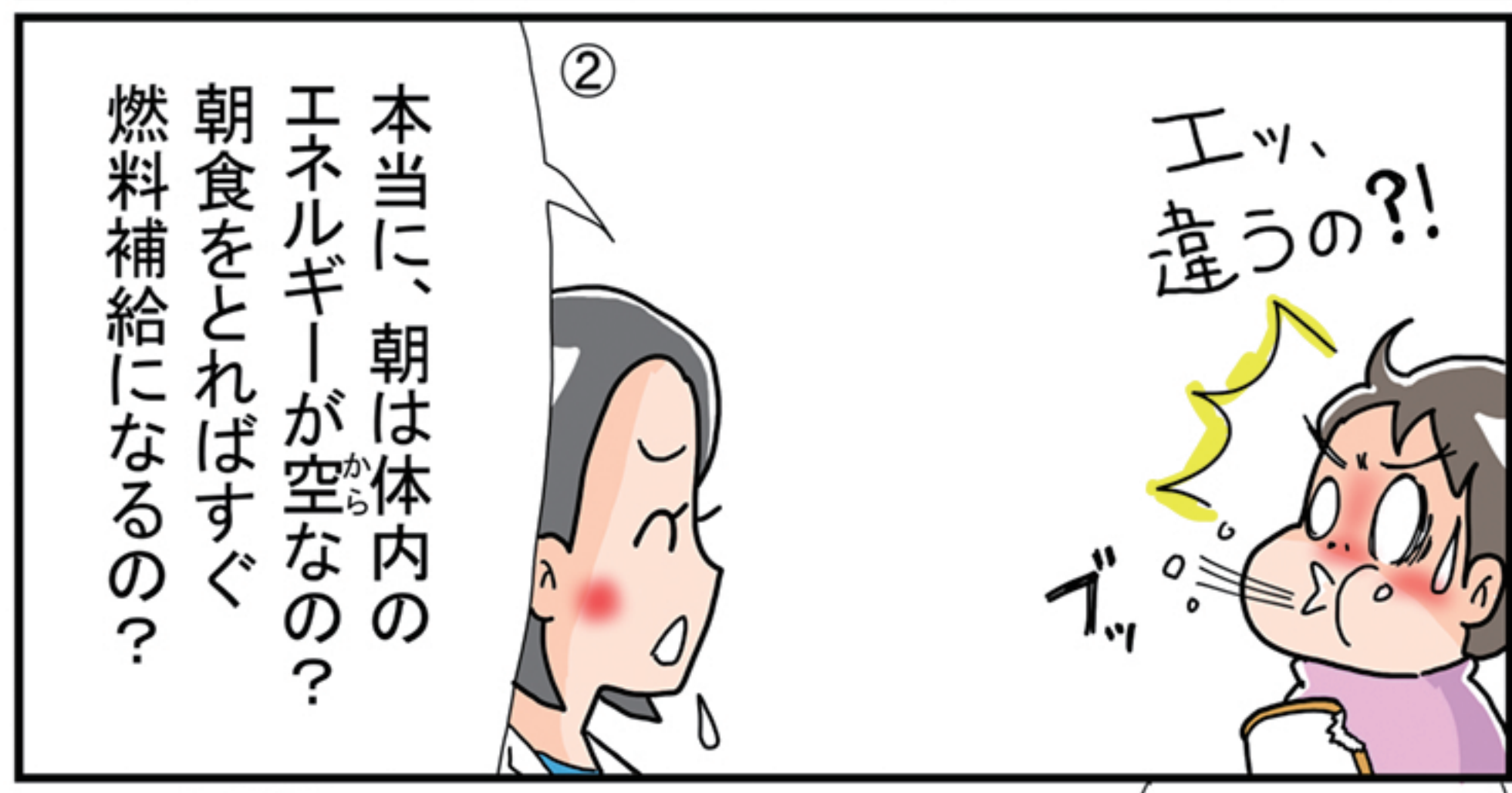
睡眠中に、体内のエネルギーを使ったしガツツリと朝食で燃料補給しなくちゃ！

朝食こそ一日の活力源！

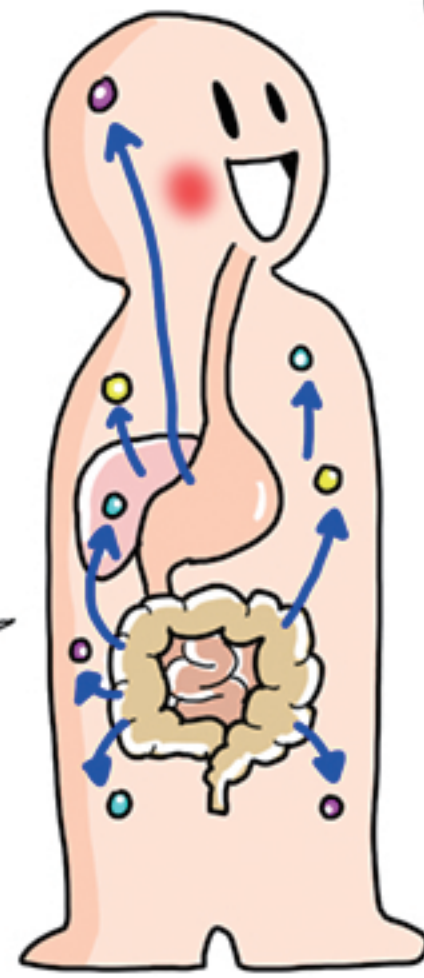


エッ、違うの？!

本当に、朝は体内のエネルギーが空なの？朝食をとればすぐ燃料補給になるの？



食後、栄養素が血液や組織に行き渡るのには、4〜6時間以上かかるんですよ



- 吸収が速い糖質・4〜5時間
- 脂肪、タンパク質・5時間以上

そうなんだ

じゃあ、朝食がエネルギー源になるのは、早くてお昼ごろ...。それなら、午前中の活動のエネルギーは、いったいどこから？



実は、午前中のエネルギーは前日の夕食が作っているのです！

夕食が翌朝のエネルギーに！



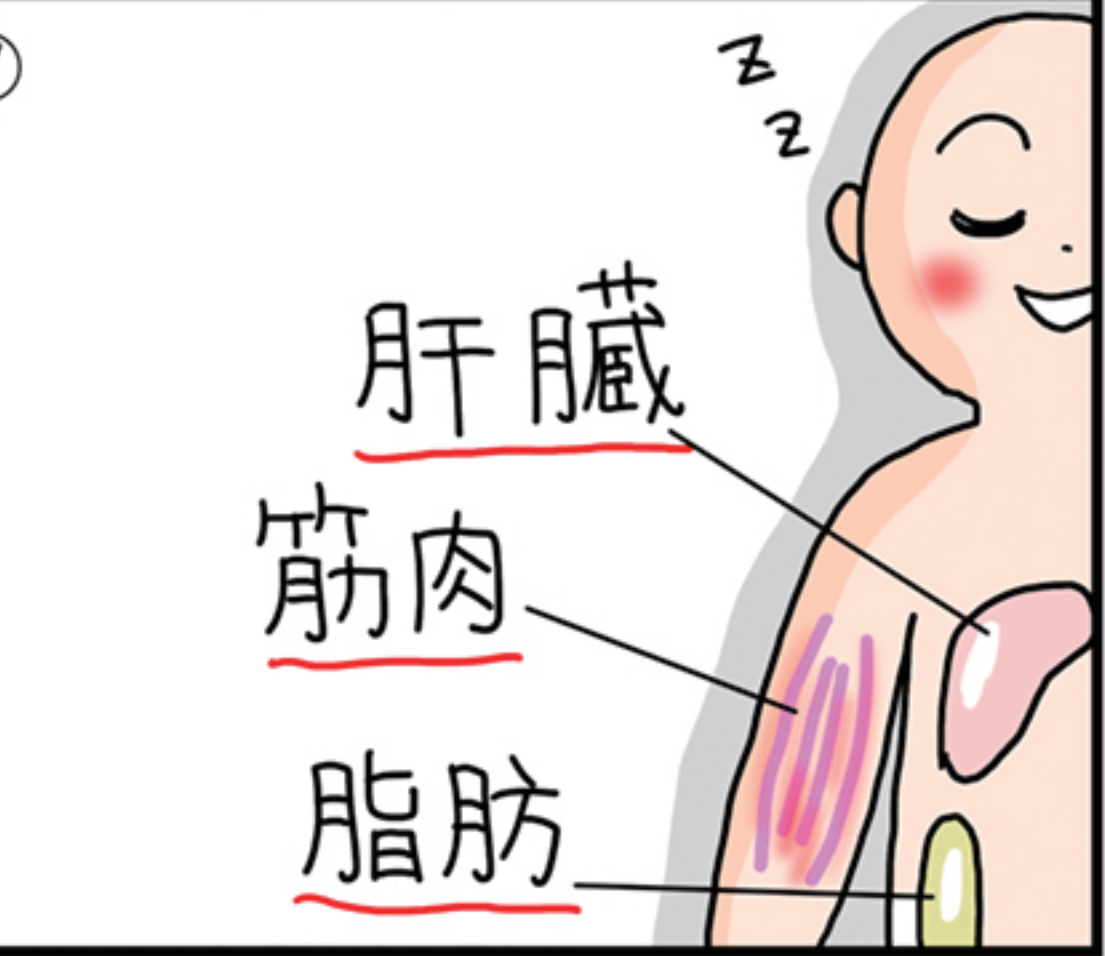
脳・筋肉はお休み中



⑥ 夜間は活動が少ないので、そのぶん消化や吸収が効率よく行われます

肝臓
筋肉
脂肪

⑦ 前日の夕食は睡眠中に消化吸収され、朝までにエネルギーがたっぷり蓄えられているんですよ



朝はエネルギーがすでに満タんだったとは！

朝食は食べすぎなの？



ずっしり...
とりすぎのエネルギー



⑨ 朝食をとると燃料がオーバーになってしまいかも。これは、過食・飽食を招くもとにも...

食べすぎは便秘の原因でもあるしね。「朝食抜き」にチャレンジしてみるよ

そのぶん朝のゆとりの時間は排泄タイムに使ってね！

