



朝ごはんを食べて1日を元気よくスタート!

朝食は眠っていた脳や体を目覚めさせるスイッチとなります。
朝食習慣を身につけて、活動的な毎日を送りましょう。

こんな結果が出ています!

朝食を抜くことが週に3回以上ある人

データ:健康診断(2022年度)の問診票の回答結果
他健保平均は2022年度健康スコアリングレポートより



朝食を食べることで
午前中のパフォーマンスも
向上!

忙しい朝でも食べやすい 朝ごはん

- トマトなど切るだけで食べられる
野菜や果物
- 前日にゆでておくとう便利なゆで
卵や前日の残り物
- すぐにエネルギーに変わるバナナ
- 喉越しのよいヨーグルトや野菜
ジュース
- 手軽に栄養をとれる具だくさんの
味噌汁やスープ

