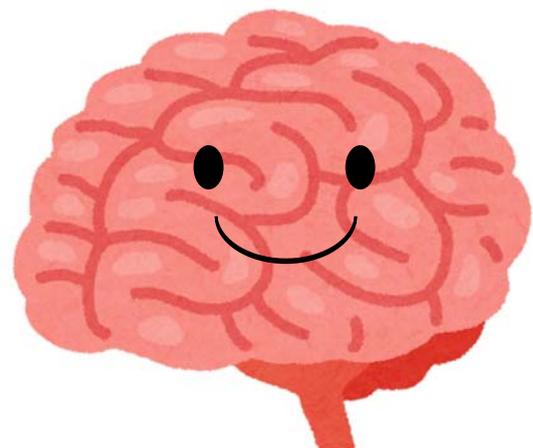
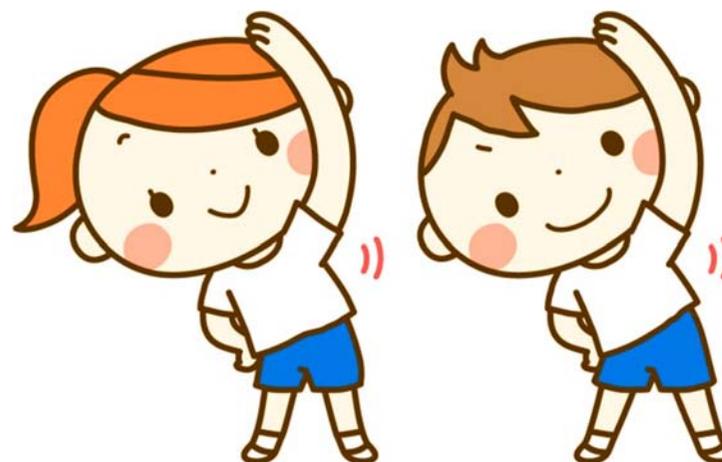


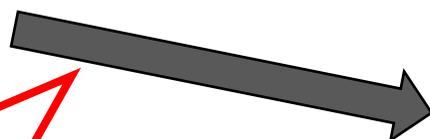
私たちの体は、脳からの命令で動きます！



体を動かして！

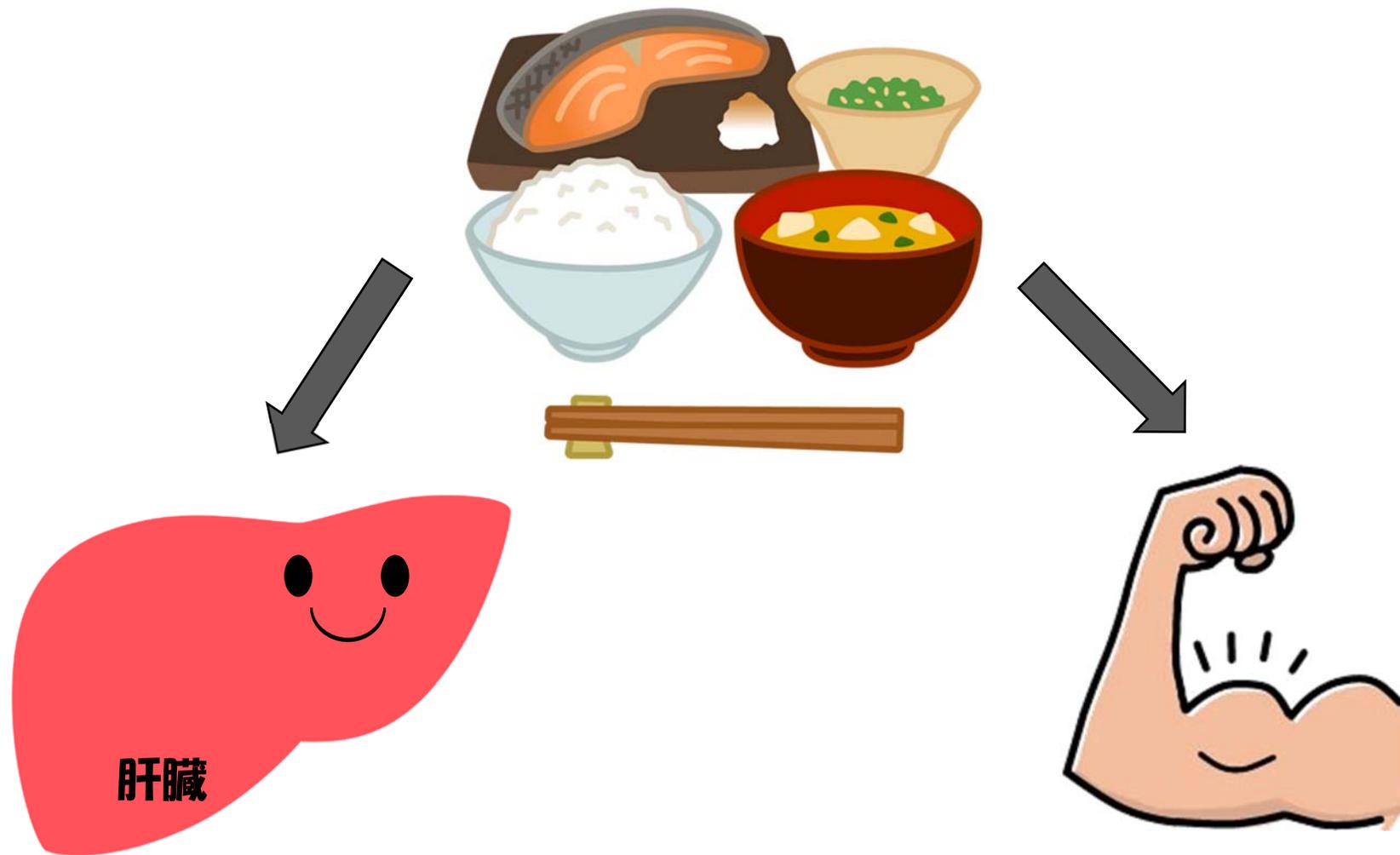


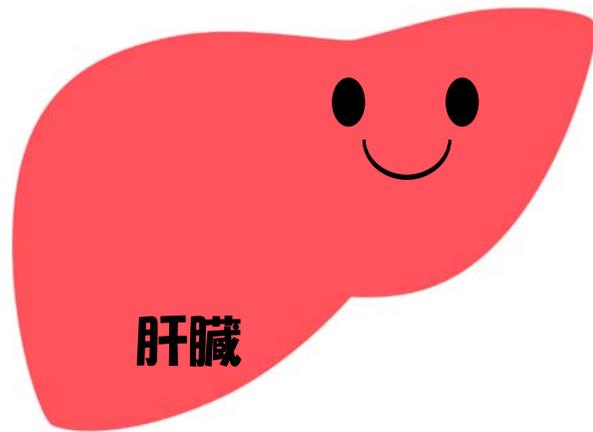
勉強をして！



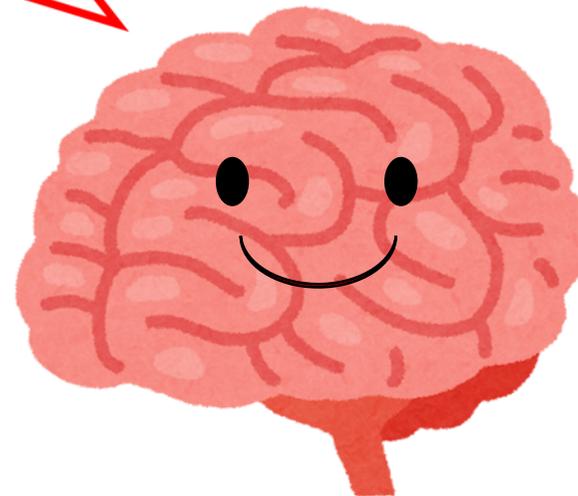
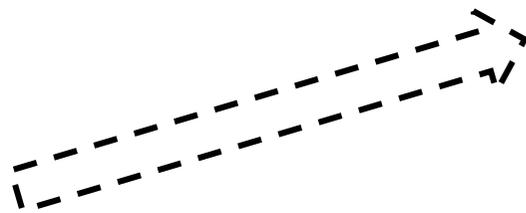
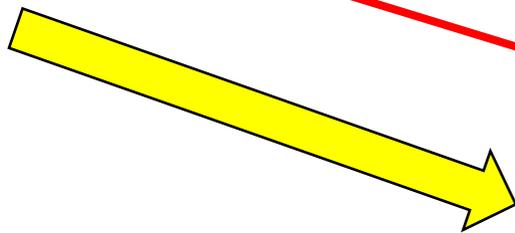
脳がしっかりと働いて体を動かすのも勉強できるのも、食べたものがエネルギーになるからです！

食べたご飯は、エネルギーとして肝臓と筋肉に蓄えられます！





**脳は、肝臓に蓄えられているエネルギーを使って働いています！
筋肉の中のエネルギーを使うのは、肝臓のエネルギーが足りなくな
った時だけ！**



朝ごはんを食べないということは…

翌日のお昼ごはんまで何も食べないということ！

例)夜7時に夜ごはんだったとすると、次に食べるのは12時のお昼ごはん



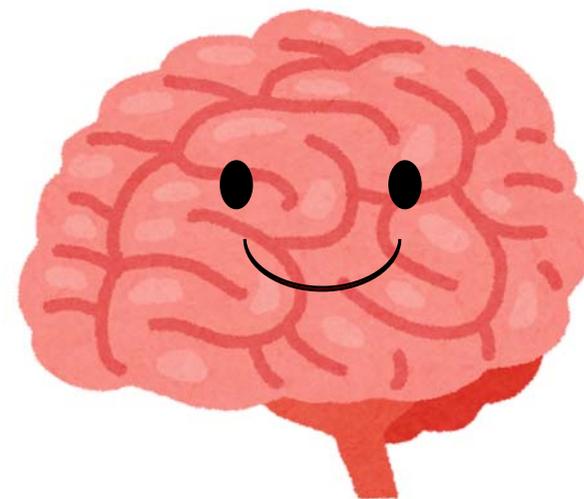
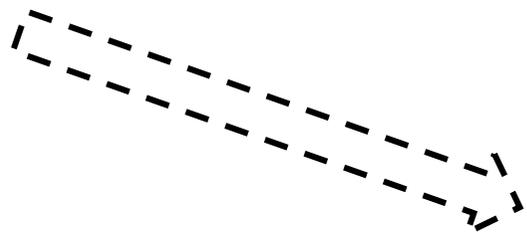
ということは、**17時間も食事をしていない**ことになる！！

そうすると...

SOS

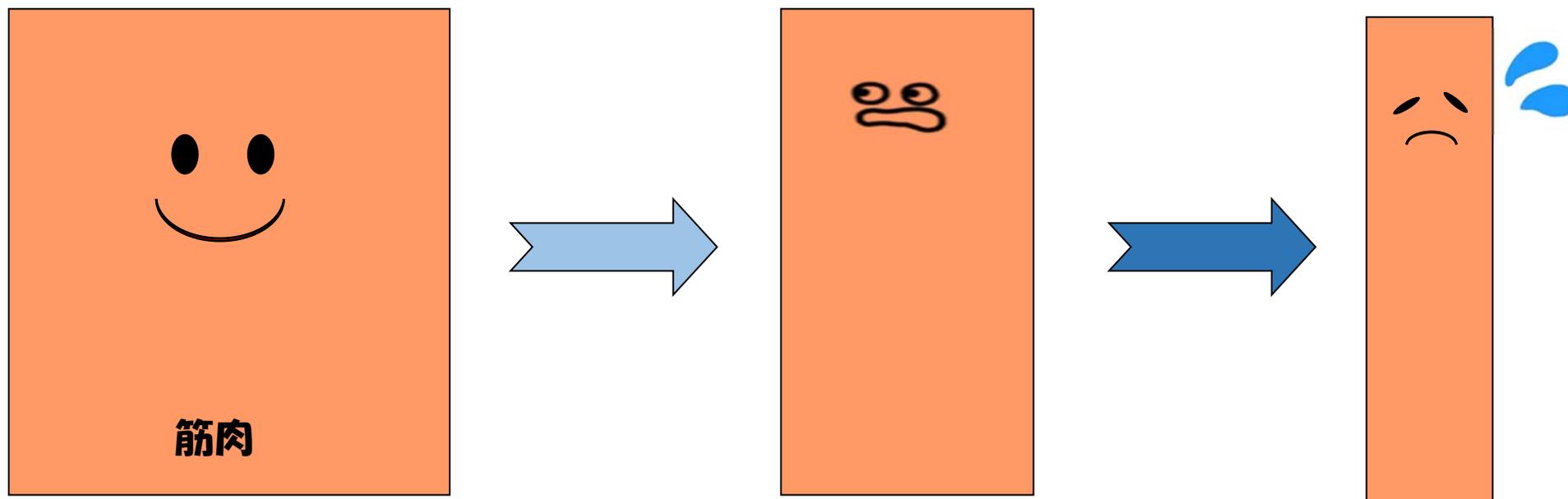


朝ごはんを食べてくれなかったから、
脳にエネルギーを送れない...



ピンチヒッターとして、
筋肉に蓄えられたエネルギーを送るよ！

すると、どうなるか…



せっかく付いた筋肉はどんどん減っていってしまう！

そして、おなかが空いているので…



勉強やスポーツに集中できない！けがをしやすい！

⇒なかなか目標達成ができない…

だから、朝ごはんはとっても重要！！