



# 食とメンタルの関係

## ～朝食って大事！～

食生活が子供たちの心身に様々な影響を与えていると先月お話しました。最近は、夜型の生活で朝ギリギリまで寝ている為に朝食が食べられなかったり、  
晩御飯にカロリーの高いものを食べる為、  
朝、空腹感がなかったり、食欲がなかったりと



「朝ごはん」を抜いていることが多いようです。

朝食を抜くと



- ①. 集中力や根気が欠け、能率が上がらない。
- ②. 体がだるい。
- ③. イライラしやすく、すぐカッとなる。

私も昔、朝食を抜いていたころは風邪を引きやすかったり、体がだるかったりしていました。



朝食をしっかり食べることは心身ともにとっても関係のある大切なことなんですね！

