

# 朝ごはん



健康づくり  
応援 News  
2025

2025/05/01

朝ごはん、食べていますか？

朝はバタバタして、おろそかにしがちな朝ごはんですが、

1日の**エネルギーチャージ**や**脂肪燃焼**、**体内時計を整える**など、  
とても重要な役割をしています。

朝ごはんを食べて、1日の**スイッチ**を入れましょう！



添付ファイル

- [食べないなんてもったいない！朝ごはん](#)

