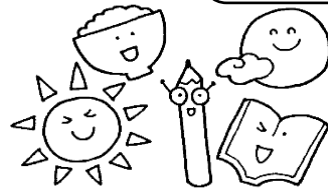


### 朝食とテスト結果



テストは、だいたい午前中スタート!

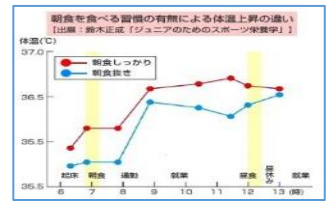
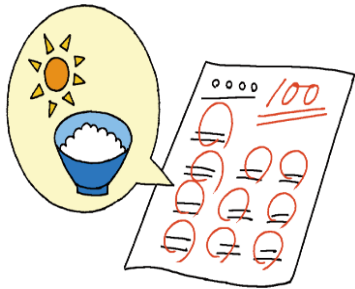


朝食を週に4日以上食べる人の方が、食べない人よりも、スポーツテストや

学力テストの結果が良いという調査結果があります。

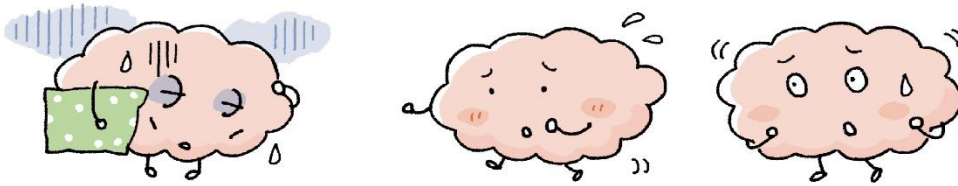
特に、学力テストのほとんどは、午前中にあります。

午前中に能力を最大限発揮できるよう、朝食を食べる習慣を身につけましょう!



### Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当?

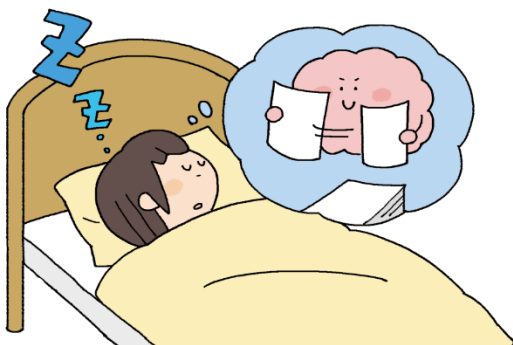
**A.** 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。



### エネルギー



### やっぱり睡眠も大切です



脳は、睡眠の間に、記憶の整理や定着をしています。

毎日、十分な睡眠時間を確保することで、

勉強した内容を脳に定着することができます。