

あさ

ごはん・パンだけの朝ごはんはやめよう

ごはん・パンだけの食事は、血液の中の糖の量（**血糖値**と言います）を急に増やします。血糖値が急に増えたり減ったりすると、イライラしたり、不安になったり、眠たくなったりします。食事は、野菜やお肉やお魚を組み合わせ食べてみましょう。

