

保健だより

毎日食べよう！！

# 朝ごはん



## 朝ごはん 食べていますか？

体を目覚めさせて、一日を元気に過ごすために欠かせないのが朝ごはん。時間がない、作るのが面倒などの理由から、若い世代の人ほど、朝ごはんを食べない傾向にあります。朝ごはんを食べると良いことがいっぱいです！

朝から元気に活動できるよう、食習慣を見直しましょう。

### 朝ごはんを食べないと・・・

- ◆脳や体を動かすためのエネルギーが不足して集中力や記憶力が低下する。
- ◆体温が上がりにくく、基礎代謝が低い状態が午前中いっぱい続く。
- ◆昼食前の空腹感が強くなり過食になりやすい。昼食時に急激に血糖値が上昇し、糖を脂肪として溜め込みやすくなることで太りやすくなる。
- ◆食事回数が少なくなると1日に必要な栄養素がとりにくい。
- ◆排便リズムが乱れて便秘になりやすい。



朝ごはん  
で  
エネルギー  
チャージ！

◇仕事や勉強の  
効率アップ



◇代謝が上がり  
太りにくい体に



◇1日3食で  
必要な栄養素が  
とりにくい



◇排便リズムが整い  
便秘予防に



## 食べないなんてもったいない！！朝食を習慣づけるためのひと工夫

### ●まずは朝食の準備を。

あなたの生活スタイルに合った方法は？

- ◇ すぐに食べられるものを前日に購入しておく
- ◇ 通勤途中で購入し会社で食べる
- ◇ 夕食の残りを朝食へまわす

### ●おすすめ！手軽な朝食

全く食べない人は少しでもいいので口に入れましょう！



### ●夜食や寝る直前の飲食は控えましょう

遅い時間に食事をするとうち起きた時に空腹感を感じにくく悪循環に繋がります。夕食・夜食は軽くして、朝食をおいしく食べられるように工夫しましょう。

### ●少しだけ朝の時間に余裕を持ちましょう

朝10分だけでも早く起きることで朝食を摂ることができます。これからのご自身の健康のために、ほんの少しだけ生活を見直してみませんか？