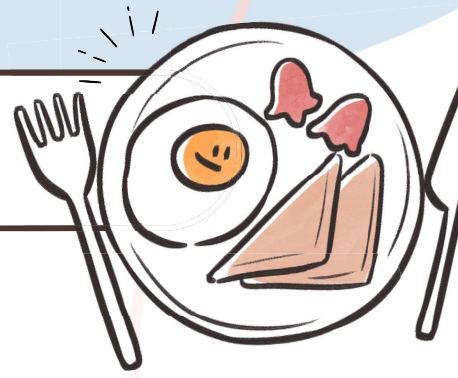


朝食を習慣化しよう！

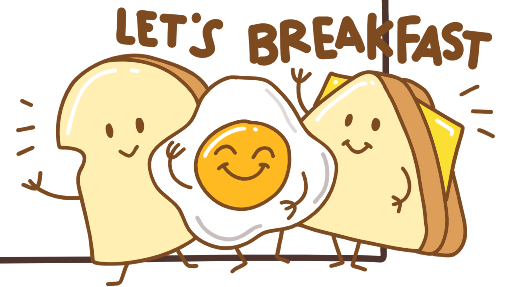


? 朝ごはんを食べていますか？

朝食には体温を上昇させ、脳や体を目覚めさせる効果があります。一方、朝食抜きの生活は「疲れやすい」「集中力が続かない」の他に、**肥満や糖尿病、脳出血**など生活習慣病のリスクを高める可能性も示唆されています。

✓ 朝食で得られる良い効果

- ☀️ 腸管が動き、体温が上昇する
- ☀️ 集中力・記憶力UP
- ☀️ 午前中のエネルギーが供給され、活動的に過ごせる
- ☀️ 昼食の食べ過ぎを防ぐ
- ☀️ 血糖値のコントロールをよくする
- ☀️ 代謝がよくなる など…



✓ 朝食の摂り方の工夫



朝食を習慣化するには、自分にとって「無理なく続けられること」が重要です。時間がなくても、食欲がなくても、工夫次第で朝食は摂れます！

朝食の準備は前日の夜に済ませておく

→ゆで卵を作っておく、野菜やフルーツをカットしておく、おにぎりを握っておくなど、簡単な準備で十分です。

コンビニや冷凍食品をうまく活用する

→サラダチキンやカット野菜など栄養を意識した商品も増えており、健康的な朝食が手軽にそろいます。

10分以内に食べられる時短メニューを常備する

例：納豆ご飯、シリアル+牛乳、インスタント味噌汁+冷凍野菜

