



朝ごはんを食べよう!

朝食をスキップしていませんか?朝食は1日の大事な活力源であるとともに、健康上のメリットもたくさんあります。少しずつ食べる習慣をつけていきましょう!

朝食のメリット

肥満や生活習慣病の予防

1日3食とすることで血糖値がなだらかになり、肥満や糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防につながります。※下記参照

質の良い睡眠

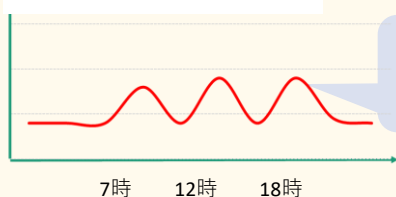
朝食をとることで体内時計が整い、代謝の良い身体づくりになります。生活リズムも整いやすいため、良質な睡眠を確保する対策にもつながります。

1日を活力的に

朝食は必要な栄養素を摂取できる大事な1食です。1日の活力源となり、集中力もUPできるだけでなく、長い目でみた心身の健康づくりにもなります。

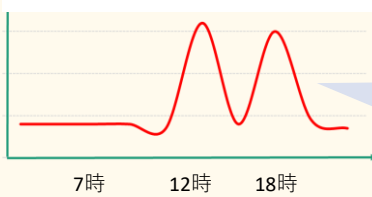
※朝ごはんを食べるときと食べない時で食後血糖値がこんなに違います! (イメージ)

3食食べた時の血糖値の変化



食後血糖値は
なだらかに

朝ごはんを欠食した時の血糖値の変化



昼食前に下がり、
昼食後と夕食後は
急上昇!!
糖尿病の原因に...

朝食習慣をつけるコツ

まずは簡単なものからスタート

バランスの良い朝食へ

1. 夕食は軽く済ませる
2. 早く寝て、早く起きる
3. 前の晩に作り置きをしておく
4. すぐに食べられるものを購入
5. 会社(の近く)で食べる

朝食 初級編

いずれか1つからでもOK



朝食 達人編

主食+主菜+副菜を揃える



その他の健康情報は
こちらから▼



※自宅で時間がない時は購入食やレストラン、カフェを利用するのも一つです

