

朝食の欠食

毎朝、朝食を食べていますか。朝食は1日のパフォーマンスを上げるだけでなく、健康やダイエットの面でも重要です。

ちょっと待って!
その生活習慣

朝食は1日の中でもっとも大切な食事

朝食には体内時計をリセットして、体の1日のリズムを整える役割があります。そのため、朝食を抜くと体内時計がズレて時差ボケのような状態になり、頭がボーっとして体のだるさや疲労感を感じやすく、睡眠の質も低下します。

また、朝食を抜くと、昼食や夕食のあと血糖値が急上昇することがくり返されて肥満や糖尿病になりやすく、空腹によるストレスから朝の血圧が上昇して脳出血のリスクが高まることもわかっています。さらに、1日の食事回数が減るほど、体内でコレステロールや中性脂肪の合成が進みます。

朝食を抜くと体調不良や肥満、生活習慣病をまねくことになり、ダイエットの面からみても逆効果です。

朝食を抜くと…

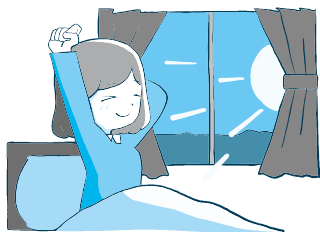


朝食習慣を身につけることから始めよう

朝食を抜いていた人は、まず、席について何か口にするのを朝のルーティーンに取り入れ、朝食をとる習慣を身につけることからスタート。そして、少しずつ朝食の内容を充実させていきましょう。

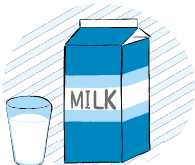
朝起きたら太陽光を浴び、 2時間以内に朝食をとる

起床後の太陽光と2時間以内の朝食で、体内時計が完全にリセットされ、体の1日のリズムが整う。



朝、食欲がないうちは 口にしやすい飲みものやくだものを

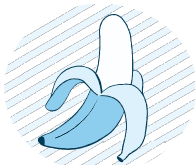
飲みものは、栄養価の高い牛乳や飲むヨーグルト、豆乳などがおすすめ。くだものはバナナやキウイフルーツなどが食べやすい。



牛乳



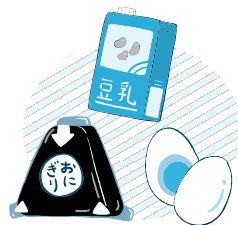
飲むヨーグルト



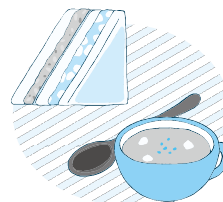
バナナ

朝、食べられるようになってきたら 糖質とたんぱく質がとれる食事を

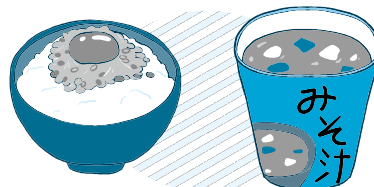
糖質は即効性のエネルギー源。また、朝食でたんぱく質をとると筋肉が維持しやすく、太りにくい体が作れる。



おにぎり、ゆで卵、豆乳



ツナ&卵サンド、スープ



納豆たまごかけごはん、豆腐みそ汁