

早寝・早起き・朝ごはん

ヒトの脳や体は太陽の動き(日出・日没)に合わせて活動レベルも変化します。早寝・早起き、朝ごはんは、1日を快適に過ごすために大切な習慣です。

朝ごはんを食べて1日が始まります!

朝起きた時、おなかをすかせているのは体だけではありません。脳や心も朝ごはんが必要です。朝ごはんを食べて、体も脳も心もウォームアップしましょう。

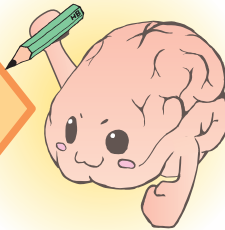
朝ごはんを食べると



朝食で体のウォームアップ
就寝中に下がった体温を活動できる体温に戻します。胃腸を刺激して便秘も解消します。



朝食で脳のウォームアップ
前日の夕食後から欠食状態にある脳に栄養を与えます。朝食は、集中力や記憶力などをコントロールする脳の活動を高めて集中力や持続力をアップさせます!



朝食で心のウォームアップ
「うつ状態にある人」は朝食欠食率が高いことが分かっています。朝食はあなたの心にも活力を与えます!



バランスのとれた朝ごはんですさらにパワーアップ!!

疲労予防や集中力・記憶力の維持、作業効率のアップなど1日をもっとエネルギーギッシュに過ごすためには、バランスのとれた朝ごはんがお勧めです。

○お手軽バランス朝食のすすめ○

主食、副菜、主菜を食卓に



+



+



お手軽バランス朝食の例

主食、副菜、主菜をそろえるのが難しい場合は、こんな組み合わせでも。



+



+



なるほど!
これなら、一人暮らしの僕でもできそうだよ。

欠食が習慣になっている人は、牛乳や野菜ジュースを飲むことから始めて、慣れてきたらバランスのとれた朝食に心がけよう!



菓子パンとジュースだけで朝食の代わりになる!?

『甘い菓子パンと清涼飲料水』は朝食に適しているでしょうか。答えは『ノー』です。砂糖がたくさん入っている食品は、脳へのエネルギー供給を考えると最も即効性が高く優れた食品といえます。しかし、消化吸収も早いので脳への供給も短時間になり、集中力や記憶力を持続することができません。そのため、仕事の効率にも影響します。一方、バランスのよい朝食は、消化吸収をゆっくり行うので、脳へも時間をかけてエネルギーを供給し、集中力や記憶力を持続させます。朝食は3回の食事の中で最も重要な役割を担っているのです。

