



朝ごはんを 食べましょう

このごろ朝の目覚めが悪くぼんやりしていませんか？朝はエネルギー源であるブドウ糖が不足しているため体温や集中力が低下しています。朝ごはんは寝ている間に低下した体温を上げて、体が活動するための準備をしてくれます。朝から頭と体をちゃんと動かす為にも朝ごはんをしっかりと食べましょう。



朝ごはんの力

①朝食をしっかりと食べて体調管理

朝食でとるエネルギーは夕食よりも消費されやすいため、一日の食事の中で朝食をしっかりと、その分夕食を軽めに、寝る前には食べない習慣をつけることが体調管理の第一歩です。3食のバランスを見直しましょう。

②お通じが良くなる

食事をとると腸が刺激され、便の出る合図になります。朝ごはんを食べた後、トイレに行く習慣をつけましょう。



朝ごはんをはじめめる3ステップ

①少しずつはじめてみよう

最初は飲み物だけでも飲みましょう。牛乳やスープなど、胃に優しいものがお勧めです。コーヒーや緑茶などに含まれるカフェインは胃を刺激するので空腹時には控えましょう。



②食べやすいものを選びよう

皮を剥くだけの果物、おにぎりやパンなど手早く準備できるものを用意します。徐々に食べるものの種類を増やし、理想的な朝ごはんに近づけましょう。



③朝ごはんを作ってみよう

慣れてきたら、少しずつ朝ごはんを作りましょう。朝食を作るという行動が、胃の運動を促進します。朝ごはんが習慣化したら、下で紹介する「食事の基本スタイル」の内容を参考に、理想の朝ごはん近づけていきましょう。



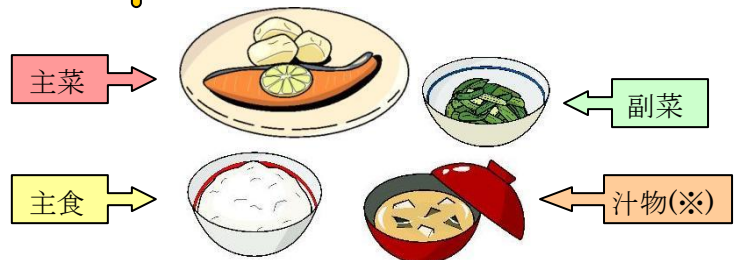
理想の朝ごはんて一日をはじめよう

理想の朝ごはんは主食(ごはん、パンなど) 主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜類)の組み合わせで作ります。

主食・主菜・副菜の組み合わせは食事の基本ですので、朝ごはんに限らず、昼ごはん、夕ごはんでも揃えるようにしましょう。

※但し汁物の飲みすぎは塩分の過剰摂取につながります。できるだけ控えましょう。

食事の基本スタイル



朝ごはんを食べやすくするポイント

★夕食に油っぽいものやこってりしたものを多く食べることは控えましょう

油っぽいものやこってりしたものは消化に時間がかかり、翌朝消化不良による食欲不振がおこりやすくなります。

★就寝前3時間以内の夜食・おやつは控えましょう

寝ている間は体を動かすことがほとんどないため、使われないエネルギーが蓄積されやすくなります。また朝まで消化しきれず胃もたれや食欲不振などの原因になります。

★朝はゆとりをもって起床しましょう

睡眠時、胃の血流は緩やかになり、目覚めてすぐには活動的にならず空腹を感じにくいようです。そのため朝ごはんをしっかりと食べるには、ゆとりをもった起床をすることが重要です。



朝食スタイルいろいろ

家アサスタイル 家でしっかり朝ごはん

駅ナカスタイル 途中の駅で朝ごはん

店ナカスタイル ファミレス・カフェで朝ごはん

席アサスタイル 始業前に自分の席で朝ごはん

自分の生活に合わせた朝ごはんスタイルを見つけましょう。



無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします。お気軽にスタッフにお声掛け下さい。

