

# 朝ごはんを食べよう

## 朝ごはんを食べないと？

- ①午前中、脳のスイッチが入らないので勉強に集中できなくなります。また、交通事故を起こしやすくなります。
- ②体内時計が24時間サイクルにリセットされず、体内のリズムが乱れます。
- ③体温、血圧が上がらないので活動しにくさを感じます。
- ④2食で栄養バランスをとるのは難しく、また過食しがちになるため生活習慣病のリスクが高まります。



## やってみよう！朝ごはん

『朝ごはんを食べていない』人は、

★まずは1品からでも朝ごはんをとることを「習慣」にしてみましょう。そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。「牛乳と食パン」「おにぎり」「バナナとヨーグルト」「野菜ジュース」など簡単なものから始めましょう。

★毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチン。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。

★どうしても朝ごはんをとることが難しい時は、脱水予防のため、「水分」だけでも摂りましょう。



『朝は忙しくて時間がない』という人は、

★夕食の支度をするときに、次の日の朝食のことも考えて材料を準備。あらかじめ切ったり、茹でたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りだってももちろんOK。朝ごはんの準備に時間を取られない工夫をしてみてくださいはいかがでしょうか。



もっと日本を。もっと世界へ。



KOKUGAKUIN UNIV.

國學院大學