

STEP!
健康サポート

4月号



(株)トモ健康倶楽部



新しい生活のスタートは朝ごはんから

春は、進学・就職・転勤等々、新しい生活がスタートする季節です。何かと変化の多いこの時期を乗り切るためにも、まずは健康管理が大切です。十分な睡眠はもちろんのこと、毎日の活力源である朝ごはんをしっかりと食べて、1日をスタートしましょう！

なぜ朝ごはんを食べるといいの？



●頭の回転速度アップ&集中力アップ

脳のエネルギー源はブドウ糖です。朝ごはんを抜くと、脳のエネルギーが不足して、なんとなくイライラしたり、集中力が低下して仕事や勉強がはかどらない…なんてことも。朝ごはんを食べて脳のエネルギーを補給することで、頭の回転も良くなり、集中力もアップし、結果的に仕事や勉強の効率があがります。

●肥満防止

朝ごはんを抜くと、昼頃にお腹が空きすぎて、つい沢山食べてしまいがちに…
また、朝ごはんを抜くと、体内では糖質を補うために筋肉を分解して糖を作ります。筋肉が減ると代謝が下がるため、太りやすくなることがわかっています。

●便秘防止

朝ごはんを食べると、大腸が刺激され、排便が促進されます。
便秘で悩んでいる方は、朝ごはんにヨーグルトや食物繊維の多い野菜などを摂るとさらに良いでしょう。

朝ごはんを食べるコツは？

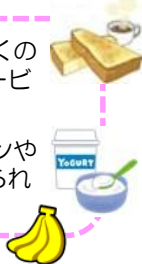
朝ごはんを食べるくらいなら、少しでも寝ていたい！という方も少なくないと思います。

たまには朝ごはんを「楽しみ」にかえてみたり、まずは簡単なものから始めて、朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう！



- いつもより少し早く起きて、近くの喫茶店やカフェのモーニングサービスに立ち寄る。

- バナナやヨーグルト、好きなパンや野菜ジュースなど、すぐに食べられるものを準備しておく。



どんなものを食べると良いの？



午前中、なんだかイライラするあなたには…



まずは **ブドウ糖** をしっかり補給！ プラス 卵やおかか等
ごはん、パン等の主食に多く含まれます。それに脳を働かせる米養素をプラスすると◎

午前中、ボーッとすることが多いあなたには…



ビタミンB群で代謝を促進！酸味を含む食品は疲労回復効果あり！
豚肉やハム、納豆をごはんと一緒に。さらに梅干しや酢の物、フルーツなどで疲労回復も。

朝ごはんを食べる習慣がいたら、ステップアップしてみよう！



バランスの良い食事 = 糖質 + たんぱく質 + 野菜 (+果物)
(トースト+たまご+サラダ+オレンジジュースなど)
(ごはん+納豆(たまご)+味噌汁、ごはん+焼魚+おひたし+味噌汁など)