

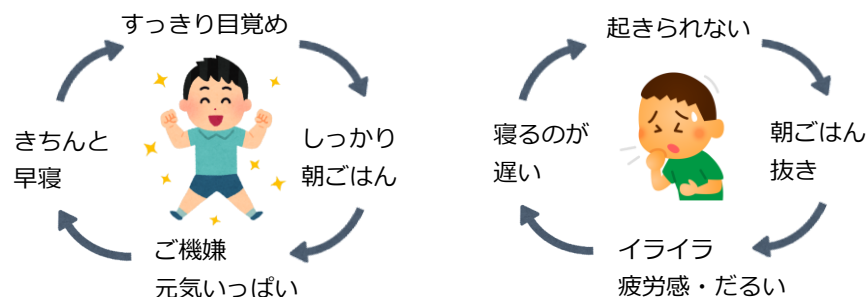
◆ どうして朝食が必要なの？ ◆

朝食には、2つの大きな役割があります。

1つめは、人のからだに備わっている「体内時計」に働きかけ、眠りから活動に向かうリズムを整えること。

2つめは、日中の活動に必要なエネルギーと栄養素を補給することです。

～1日の生活リズムは朝食から～



～生活チェック～

朝食をとるには、夕食の時間や起きる時間も大切です。

- ☑ 朝の光を浴びる
- ☑ 朝ごはんを食べる
- ☑ 休日も寝る時間・起きる時間・朝食の時間を変えない
- ☑ 夕食は寝る2時間前までに食べる
- ☑ 夜のブルーライト（スマートフォン等）は避ける
- ☑ 寝るときは激しい活動をしない
- ☑ 寝るときは部屋を暗くする

＼よいことがいっぱい！／

～朝食5つのメリット～

朝ごはんを食べて生活リズムを整えると、質の高い睡眠や学習、体調にもよい影響があります。

2 朝から元気！

朝ごはんを食べると、体温や血糖値が上昇して仕事や学習への集中力や効率がアップします。

4 排便リズムができる

朝ごはんを食べて胃の中に入ると腸の運動が促されます。
大腸は1日の生活の中で2～3回しか動きません。
だからタイミングが大切！

1 体内時計が整う

体内時計の乱れは「太りやすい」「よく眠れない」などの原因になります。

3 必要な栄養素を摂取しやすい

1日2食にすると、1食でたくさんの量を食べる必要があり必要な栄養素が不足しがちです。

5 心も健康に

朝ごはんを毎日食べる人はそうでない人と比べて、ストレスやイライラを感じていない人が多いという研究報告があります。