



## 第1条 朝食と朝の光で、やる気スイッチ ON

### 朝食と朝の光で体内時計をリセットしましょう

私たちの体には、朝になったら目覚め、夜になったら就寝して体を休めるという「体内時計」が備わっています。体内時計は1日24時間より若干長く、地球の周期とズレがあります。このズレを「朝食を食べること」や「朝日を浴びること」でリセットしています。

#### 朝食を食べないと



- ・集中力や記憶力の低下
- ・体内時計のリズムが乱れて、睡眠障害、うつ病、メタボリックシンドローム、生活習慣病になるリスクが高まる

#### 朝食を食べると



- ・体のリズムを整える
- ・脳にエネルギーを補給する
- ・体温を上げ、基礎代謝を向上させる
- ・血圧を安定させる
- ・便秘の予防、解消
- ・自律神経やホルモンの働きを整える

### 忙しい朝は、調理の仕方にもひと工夫

「バランスの良い食事」＝「品数の多い豪華な食事」とは限りません！  
忙しい朝でも工夫次第で栄養バランスがとれた朝食をとることができます。

❁そのまま食べられる食品を常備する（パン、シリアル食品、ヨーグルト、果物など）



❁具沢山のみそ汁やスープ1品で多くの栄養をとる

- ・汁物なら野菜、海藻やきのこ類もとりやすく、前の晩に下準備しておくことができます。

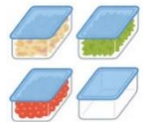
❁主食を玄米、大麦ごはん、全粒粉のパンにする

- ・おかずで食物繊維がとれないときでも、主食から食物繊維を補給できます。



❁常備菜などを作り置きしておく

- ・週末に数日分の常備菜などを作って保管しておけば、毎朝すぐに食べられます。



❁冷凍食材を利用する

- ・市販の冷凍野菜などを利用すれば、手早く調理することができます。



健康たかおか輝きプラン（第2次）では、「朝食を食べる人の増加」を目指しています

朝食を食べることは1日を元気にスタートする生活リズムの基盤となり、生活習慣病の予防にもなります。毎朝しっかり食べることを習慣づけましょう。

