

朝ごはんを食べよう！

～正しい生活リズムは朝食から～



ついテレビやパソコン、携帯等に夢中になって夜遅くまで起きていませんか？
夜ふかしが続くと生活リズムが乱れて体調不良を感じる原因になります。

朝ごはんにはこんなに良いことが。

- 体内時計がリセットされて夜ねむりやすくなる！
- よく噛んで食べておなかと脳の目覚ましに！
- 体があたたまって代謝がよくなる！
- 脳にエネルギーが送られて午前中の集中力アップ！



でも朝おきられない、食欲がわかないときは？

夕ごはんはなるべく寝る3時間前までに終わらせる。

食べてすぐ寝ると寝ている間も消化のため脳や内臓は休みなく働いている状態に。

ねむりの質が下がり、朝の目覚めの悪さと食欲がわかない原因となります。

カーテンを開けて眠り、朝日を浴びて起きる。

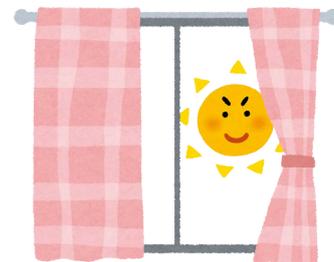
朝日を浴びると、睡眠ホルモンの分泌が抑えられて目がなります。

いつもより20～30分早く起きる。

起きてすぐは食欲がわきにくいいため、少し時間をおいてから食べましょう。

果物、ヨーグルト、おにぎりなど食べられるものを少しでも食べる。

朝ごはんを食べる習慣がない方はまずは食べることに慣れるところから始めてみましょう。



余裕をもって朝ごはんを食べられる方は、栄養バランスを意識して。



主食

ごはん
パン、麺類



副菜

野菜、きのこ
海そう、いも類



主菜

肉、魚、卵
大豆製品

何かと忙しい朝の時間、朝からご飯を作るのは難しいことも。

前日のうちに、朝ごはん用にお総菜や市販のおにぎり、果物やヨーグルトを用意したり、夕ごはんを多めに作って朝ごはんにとっておいたりと自分に合った方法を見つけてみましょう！

【お問い合わせ】

秩父保健センター ☎0494-22-0648