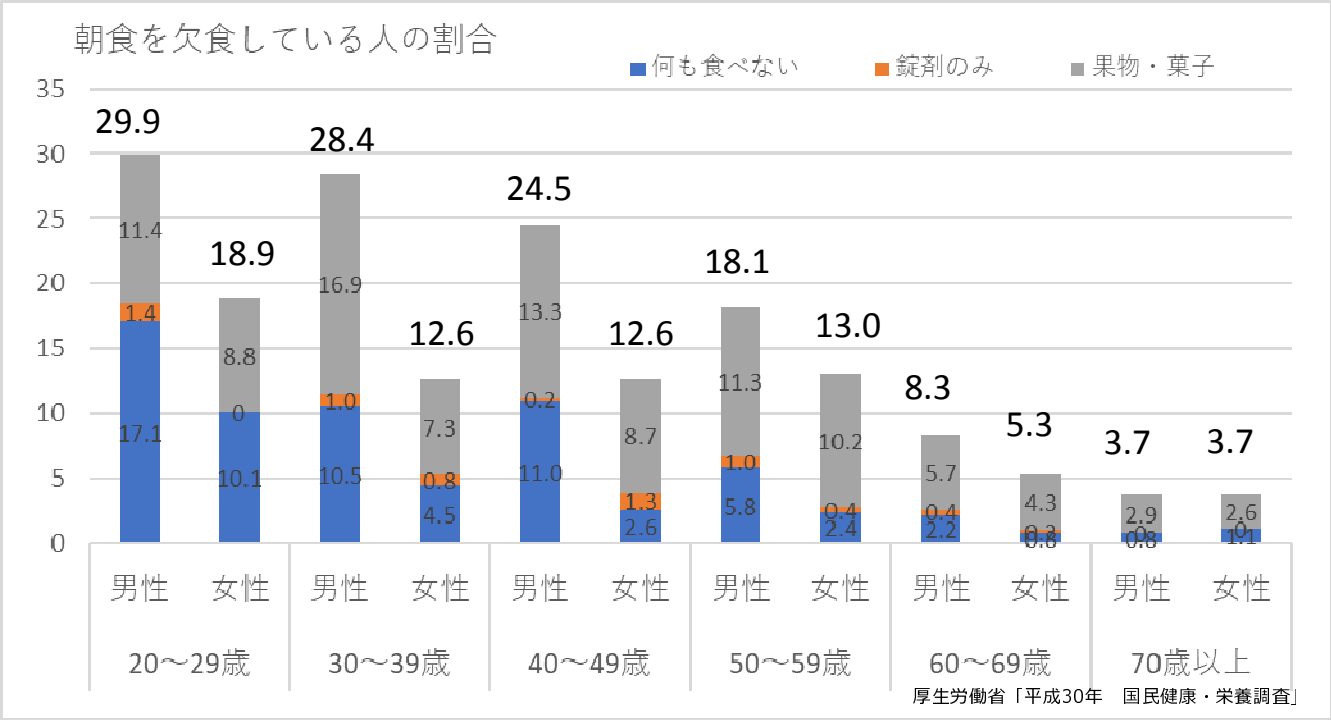
朝食をとる習慣をつける！

時間がない、作るのが面倒、ダイエットのためなどの理由から、若い世代の人ほど、朝ごはんを食べない傾向にあります。「何も食べない」という人の割合が高くなっています。



あなたが朝食を食べられない理由は？

□起きられない
　・夜更かしに注意　→　食生活の乱れの原因となる
□朝は食欲が出ない
　・夜遅くにたくさん食べない
□時間がない
　・少しだけ早起きを
□調理ができない
　・調理不要の簡単組み合わせ
□朝食抜きが習慣になっている
　・朝ご飯は午前中のエネルギー源、しっかり摂る習慣を
□ダイエットのため
・逆効果です。朝はしっかり、夜は軽めが理想…

朝食を抜くと・・・

・欠食時間が長くなり、次に食事を食べたとき　血糖が急上昇する

・肥満や高血圧のリスクが高まる

これならできる！朝食習慣
食べられるものから始めよう！！

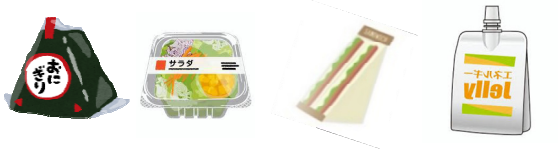
ステップ１　すぐに食べられるものを用意

・封を開けるだけ
・ストローを指すだけ
・コップに注ぐだけ
　　の食品を常備する

パン　　バナナ
野菜ジュース　　カットフルーツ
ヨーグルト　　チーズ
牛乳　　ゼリー飲料　　など

ステップ２　通勤途中に購入する

少し早く家を出て、コンビニなどで
朝食を購入して会社で食べる



ステップ３　いつものトーストに、ひと工夫

<簡単トーストアレンジ>

納豆トースト

食パン（６枚切り）１枚
納豆　　１パック
ケチャップ　　小さじ１
塩、こしょう　少々

食パンを玄米パンにすると食物繊維が1.0g増える

作り方
１．納豆に付属のたれと辛子を入れケチャップを入れて混ぜる
２．食パンに１をのせてトースターで焼く

ステップ４　簡単朝食をとる（主食＋たんぱく質＋野菜）

- ご飯　＋　納豆または卵
- インスタント味噌汁　＋　カット野菜　＝　具だくさん味噌汁

朝ご飯をとると

・脳にエネルギーがいきわたり、集中力や記憶力アップにつながる
・体温が上がり、体が活動モードに切り替わる

【健康保険組合委託事業者】（株）東京ネバーランドえひめ