

なっトク!
おトク!

健康情報

食生活編

ムリせず 朝食習慣をつける



食べられるものから始めよう

監修 あいち健康の森健康科学総合センター センター長 医学博士 津下一代

食べられないのは、 しかたがないと思いませんか？

時間がない、食欲がない、めんどくさい……理由はわかりますが、朝食は1日で一番大切な食事です。朝、エネルギーを補給してあげなければ、頭もからだもスムーズに動きません。朝食抜きの原因となる、夜遅くの食べすぎ、飲みすぎをやめることから始めましょう。

あなたが朝食を食べられない 理由はなんですか

- 起きられない
→ 夜更かしをやめよう
- 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
→ 少しだけ早起きしよう
- 調理ができない
→ 調理不要の組み合わせを考えよう
- 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
- 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

