

こんなお悩みありませんか？

太りやすい

イライラしやすい

特に午前中、仕事に集中できない

それ、**朝食を抜いていることが**
原因かもしれません！！



朝ごはんが大事なワケ

【心身の働きを活発にする】

朝食を食べると体温が上がり、脳にエネルギーを送ることができます。

→朝から**仕事への集中力アップ！**

→**心のバランスを整える**ことができます。



【朝食抜きは太りやすくなることも】

朝食を食べないことで昼食や夕食の「ドカ食い」「まとめ食い」に繋がり、**脂肪をためこみやすい体質、肥満の原因**になることもあります。

朝ごはんの工夫4か条

①量が少なくてもOK

→食欲がない時には少なくても大丈夫です。そんなときには、牛乳、バナナ、シリアルなど食べやすいものがおすすめです。また、夕食が多すぎることもあるため見直しもポイントです。



②準備と考える手間をかけない

→おにぎりやパンなど手軽なものを選んだり、パターン化させるのもおすすめです。

③コツは10分早起き

→起きてすぐに食べられない、という方にもおすすめです。朝食を食べると、仕事の効率もアップします。



④食事バランスも大切に

→エネルギーのもとである炭水化物とたんぱく質を意識すると効果アップ。
(ex.納豆ご飯、シリアルと牛乳など)