



# 朝ごはん食べていますか？

朝は時間がなくて…

朝ごはん抜いた方が  
痩せるんじゃないの？

朝から食欲ないよ～



働き世代のみなさまからよくこんな声を聞きます。

## 朝ごはんは三文の徳！



### ① 仕事効率のアップ

朝の脳と体はエネルギー不足状態。エネルギーのもととなるブドウ糖は「自動車のガソリン」のようなもの。朝ごはんを食べることで脳と体が働き、仕事効率アップ！



### ② 太りにくくなる

朝ごはんを抜くと“5倍太りやすい”と言われています！朝ごはんを食べると基礎代謝があがり、昼食や夕食のドカ食いも防げます。



### ③ 気分スッキリ

朝ごはんを食べると体内時計がリセットされ、身体が目覚めます。よく噛んで食べることで、幸せホルモン「セロトニン」が分泌されます。



### Step1

### まずは手軽な一品だけでもOK

時間がなくても大丈夫！

バナナ



おにぎり



ヨーグルト



野菜ジュース



### おすすめ

### 朝ごはんメニュー



具沢山の  
お味噌汁など  
をプラス！

おかずを追加して  
タンパク質UP！



### Step2 主食+副菜

### Step3 主食+主菜+副菜

「もともと朝食を食べられないという方はいつもより「15分」早く起きると胃腸が動いて食べられるようになりますので、是非、習慣づけてください。

□関連するコラム：

朝ごはんのヒミツ!?

朝ごはんを食べて身体のスイッチをオンにしよう！

SGホールディングスグループ健康保険組合