

# 食べなきゃ損！ 朝ごはんのすすめ

「時間がない…」「食欲がない…」などの理由から朝食を食べずに過ごしていませんか。SG健保全体の約4割の人が、朝食を毎日食べる習慣がありません。(2023健診データより)

## ◎朝食が大切なワケ

### ①活動的に過ごすためのスイッチ

脳は「ブドウ糖」がエネルギー源。朝食を食べないと、午前中頭がぼんやり…なんてことも。朝食でしっかりエネルギーを補給することで、**やる気や集中力**が高まります。

### ②リズムを整える

体内時計によって調整されている「体内リズム」が、「生活リズム」とズレると、心身の不調が起きることも。リズムのズレをなくし**元気に過ごす**には、朝食を食べることが大切です。

## ＼朝食を食べるとこんないいことが！／

### 【太りにくくなる】

- ・朝食を食べると基礎代謝があがり、昼食や夕食のドカ食いも予防できます。
- ⇒朝食を抜くと「5倍太りやすい」というデータも…



### 【糖尿病予防に効果的】

- ・朝食を抜くと、低血糖状態で昼食を食べるため、食後の血糖値が急上昇しやすいです。
- ⇒糖尿病のリスクが高まるので要注意！



### 【ストレスに強くなる】

- ・朝食を食べることは、心の健康と関係していると言われています。
- ⇒よく噛んで食べることで、幸せホルモン「セロトニン」も分泌！



忙しい人でも…

## らくらく朝ご飯のコツ



### コツ①

すぐ食べられるものを用意



食べる習慣がない人は簡単なものから！

### コツ②

メニューのパターンを決める



食べることに慣れたら食品を組み合わせ！

●食欲がない朝は、果物や温かい汁物(味噌汁やスープなど)がおすすめです。