

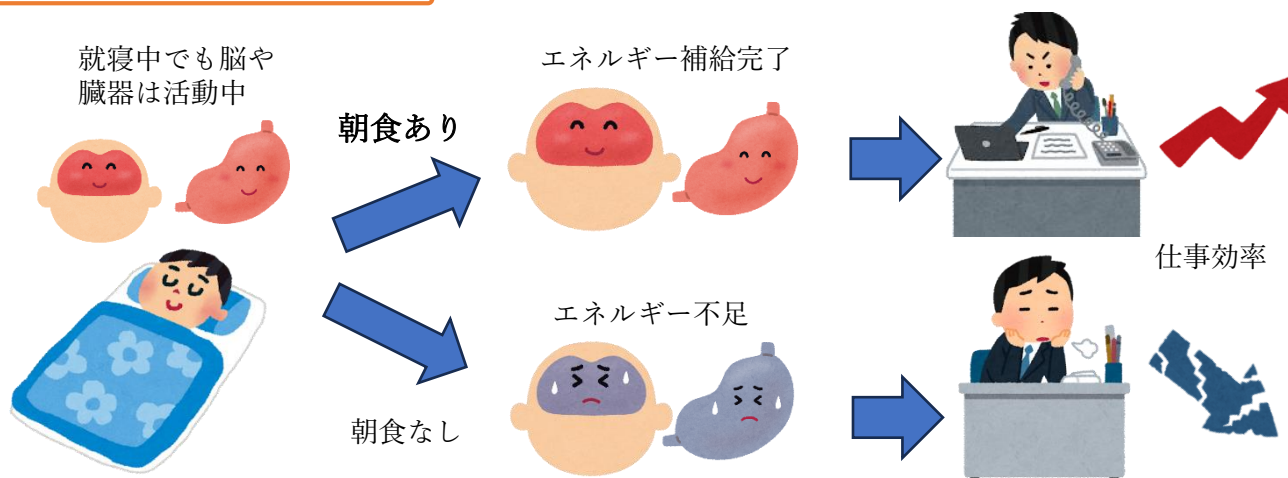
1分で読める生活習慣病予防のヒント！【朝食編】

～充実した1日を過ごすためには、まずは朝食から～

「起きられない」「朝は食欲がない」「時間がない」等の理由で朝ご飯を食べていない人は、働く世代の皆様には多いかもしれません。しかし、日中の活動を効率的に行うのに朝食は不可欠ですよ！

朝食を食べないと損！？朝ご飯を食べることのメリット3選

①朝食を食べて仕事の効率UP



②朝食を食べて太りにくく

朝食をとらないと、お昼まで空腹状態が続きます。その結果、昼食までに間食を摂りすぎてしまったり、空腹状態で昼食の時間になると食べ過ぎてしまい、肥満に繋がります。

③朝食を食べて生活習慣病のリスク軽減

朝食を欠食すると、昼食・夕食を欠食した場合よりも栄養バランスが偏りやすいことが分かりました。また、脳出血など、生活習慣病のリスクを高める可能性も明らかになっています。また、朝食を抜くと疲れやすいとも言われています。

朝食を美味しく食べるヒントとおすすめ朝食

○前日の夕食の時間が重要

「明日からは朝食を食べよう！」と思っても、前日の夕食の時間が遅かったりすると、朝お腹がすかず、朝食がとれなくなります。朝食を美味しく食べるためには、**就寝2時間前に夕食を終えましょう！**残業等どうしても食べる時間が遅くなってしまう人は、**職場等で軽食を先に食べる分食**もおすすめです！

○コンビニ等を活用してお手軽朝食

【パターン①】



【パターン②】



タンパク質・野菜を意識して食べましょう！