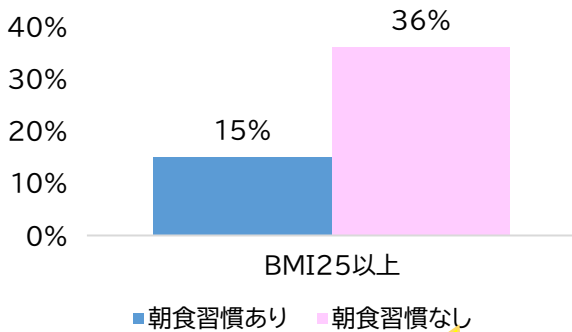
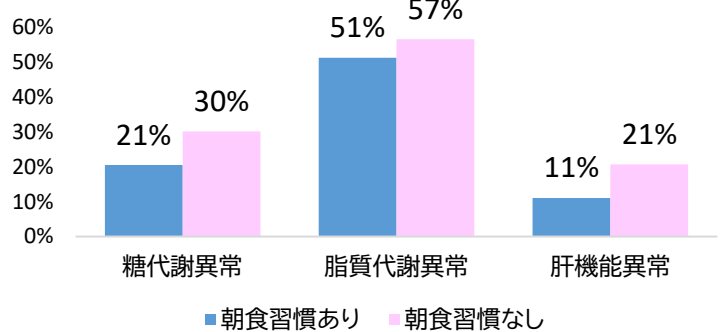


そこの男性諸君！ホントにいいの？ **朝ご飯**を食べなくて

朝食習慣の有無別 30歳代の肥満割合 (n=170)



朝食習慣の有無別 30歳代の健診結果 (n=170)



資料：令和3年度湖西市健康ミニチェック・U-39 健診結果

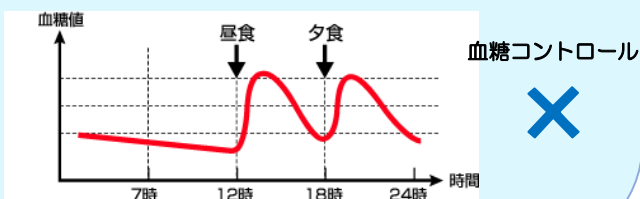
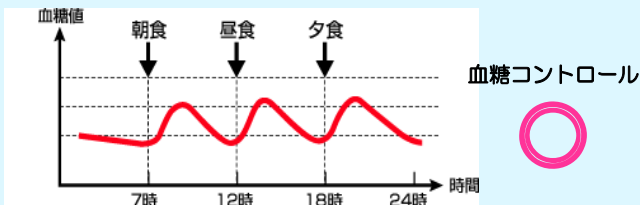
「朝食習慣なし」は
肥満が多い

「朝食習慣なし」は
健診結果が悪い

あなどるなかれ！朝ご飯の力！

太りにくい体をつくる

朝ご飯を抜いて空腹状態で昼食を食べると、血糖値が急激に上がり、体にエネルギーを余分に溜め込むことで**太りやす**くなります。また、3食きちんと食べると、血糖コントロールが良くなります。



体や脳のエネルギーになる

夕食でとったエネルギーは、寝ている間に全て使われてしまい、朝には残っていません。元気に活動するには、朝食が必要です。



睡眠の質が良くなる

人の体内は、1日25時間で動いています。朝食をしっかりと食べることで、体内時計がリセットされ、睡眠の質も向上します。

便通が良くなる

1日3回、規則正しくご飯を食べることで、体内のリズムが整えられます。また、胃や腸を刺激し、排便を促すため、便秘解消にもつながります。

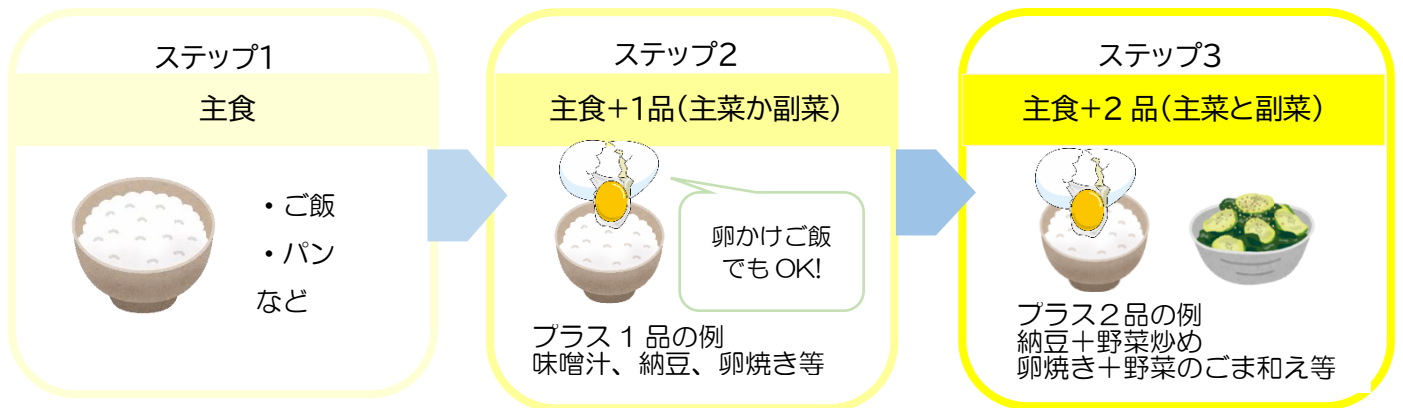
朝ご飯のポイントは、裏面をチェック！！

朝食の道は、「一口」から



Q. どんなものから食べたら良い？

A. まずは簡単に食べられるものを！無理せず、少しずつステップアップすることが大切です。



簡単レシピはこちらから！

※読み込み後は、湖西市のウェブサイトへのアクセスになります。
「朝食を食べよう～自宅編～」からご覧いただけます。



Q. コンビニでは何を選んだらいい？

A. 主食・主菜・副菜の3品を揃えることを意識して、バランスを良くしましょう。



Q. 朝は時間がない！手っ取り早く、野菜ジュースじゃだめなの？

A. 時間がない方は、野菜ジュースを利用するのも1つの手。ただし、ジュースになる過程で減ってしまう栄養素もあります。ミニトマトや冷凍野菜、カット野菜の利用、夕食の残りの副菜を食べる等をしてバランスを良くしましょう。

