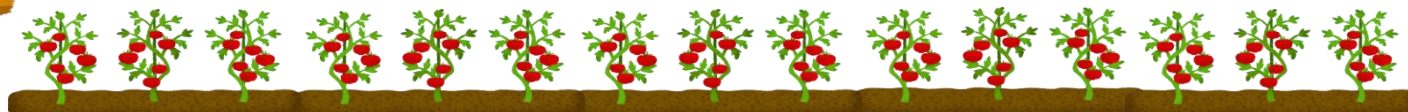


## Vol.9 朝食 食べていますか??



健康相談では、「朝は腹の減らん」「昔から食べる習慣がない」「時間がない」「体重を減らすため」と朝食をぬく方に出会います。

1日の始まりの朝食は、体を目覚めさせる大切な役割があります。起きて1時間以内に朝食を摂ると体のリズムが整い、一気に体温が上がり、その後代謝の良い状態が1日続きます。しかし、朝食をぬくと体はエネルギーを蓄えようとし、次の食後に高血糖となり体脂肪が増加します。食事を抜いても太りやすくなるのです。

時間がなく簡単になりがちな朝食ですが、代謝を上げるためには、炭水化物(ごはんやパン)に加え、たんぱく質(肉魚や卵・大豆製品)を摂るのがポイント。どうしても朝に食欲がない方や朝食を食べる習慣のない方は、まずは牛乳やヨーグルトなど、のどごしの良いものからでも取り入れてみませんか。慣れたら少しずつ品数を増やしてみましよう。

朝から食欲のない方が、晩酌の量と時間にルール作ったところ、朝食が美味しくなったという声もありました。朝の食欲には、前日の夕食や晩酌の工夫も必要ですね。



忙しい朝には、食べきりサイズの豆腐や納豆パックを常備しておくと便利ですね♪

