

=====

保健師・管理栄養士のコラム「朝ごはんは体内時計をリセット」

=====

秋は日の出が遅くなり、つい布団の中で長居してしまう季節ですね。しかし、朝ごはんをとることで体内時計はリセットされ、身体も頭も活動モードに切り替わります。特にこの時期は、さつまいもやりんご、新米などの秋の味覚が豊富。ごはんには秋鮭のおにぎり、さつまいも入りのお味噌汁、りんごヨーグルトなど、旬の食材を取り入れると栄養もアップし、朝から季節を楽しめます。起床後 1～2 時間以内に朝食をとることを意識して、秋の実りを味わいながら体内リズムを整えていきましょう。

