

協会けんぽの管理栄養士からのメッセージ

早寝 早起き 朝ごはん？

～仕事のパフォーマンスを上げるために～

今年度は、時間栄養学に着目して情報発信していきます。

第1回 「いつ」食べるかがカギ

第2回 早寝 早起き 朝ごはん？

第3回 おぼえていますか？今日食べたおやつ

第4回 その食べ方でよく眠れる？



※時間栄養学:「いつ食べるか」に着目した学問

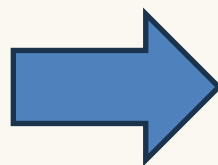
こんなこと感じてませんか？

ずっと眠い
だるい
集中力がない
冷え性
便秘

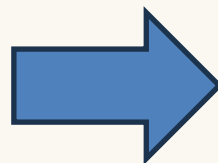


朝ごはんを食べたら改善できるかも！

身体を目覚めさせるスイッチは2つ



太陽の光で脳を目覚めさせる



食べることで身体の臓器が目覚める

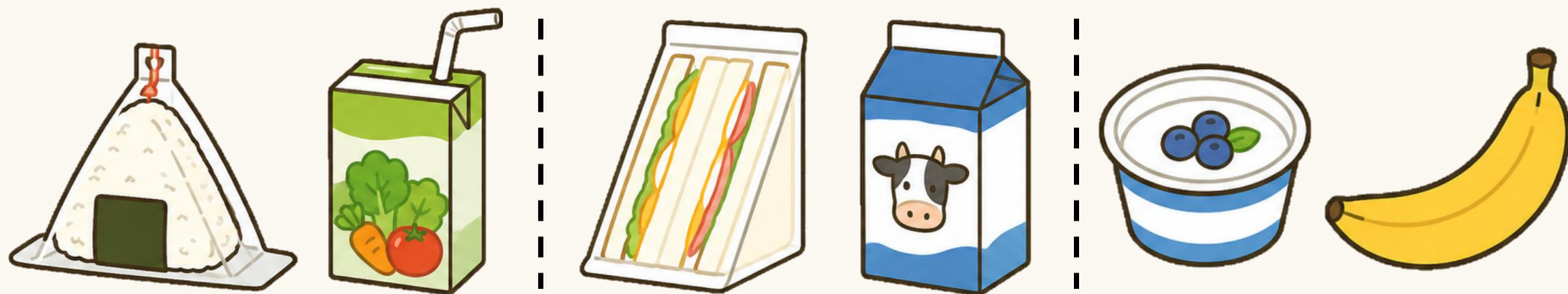
朝ごはんですイッチオン！

- ①身体のリズムを整える
- ②脳にエネルギーを補給する
- ③体温を上げ、基礎代謝を向上させる
- ④生活習慣病を予防する
- ⑤自律神経やホルモンの働きを整える

朝ごはんの摂り方のおすすめ

- ① 身体を早く目覚めさせるために
起きてから1時間以内に食べると効果的
- ② 休日と同じ生活リズムで
- ③ 炭水化物(糖質)とたんぱく質がポイント

～例えば、こんな組み合わせでスタート～



①早起き ②朝ごはん ③早寝で元気！

朝ごはんは身体にとっていいことばかり！

しっかり目が覚める
仕事の効率が上がる
体が温かくなる
快便



体調の変化を感じてみてくださいね！