



協会けんぽ広島支部マスコットキャラクター
   
 健康 いろは & 健康 かえで

POINT

生活リズムを整えよう!

ココロ

睡眠を整えて自律神経ケア!

カラダ

朝食は毎日しっかりとろう!

「朝が辛い…」という人は、もしかしたら、不規則な生活によって生活リズムが崩れ、心身がSOSを出している状態かもしれません。朝の生活を変化させることで、生活リズムが整い、心身をよい状態に保つことができます。



## 1日のスタートを快適にする2つのヒント

ヒント

### 1 早起き→早寝をする

ぐっすり眠るには早起きが一番!

「早寝、早起き」とよくいいますが、生活リズムを効果的に整え、睡眠の質を高めるためには、まず「早起き」からスタートしましょう。早く起きれば夜は早めに眠くなり、おのずと「早寝」につながります。そして、起床時間は毎日できるだけ一定に。週末に、疲れをとろうと「寝だめ」をするのはかえって疲れやすくなり逆効果です。週末も平日と同じ時間に起きるようにすれば、月曜の朝を元気に迎えることができます。



就寝時間は変わっても
   
 起床時間を変えないのが
   
 ポイント!



朝一番の食事は
   
 最高のウォーミングアップ!

ヒント

### 2 朝ごはんを食べる

朝を気持ちよく過ごす習慣としてとても大切!

朝食は、胃腸を刺激して体を目覚めさせ、睡眠中に低下した血糖値と体温を上げて、体と心(脳)をしっかり働かせる大切な役割を持っています。また、朝食を抜いてしまうと次の食事のドカ食いにつながりやすく、太る原因や、高血糖にもつながります。1日3食とれば生活にリズムがついて、心身が整いやすくなります。

## メニューにひと工夫でパパッと簡単! 忙しい人の朝ごはんのヒント

#### ヒント 1

食欲がない、時間がな
   
 いときは果物やコップ
   
 一杯の牛乳を

#### ヒント 2

前日に準備。朝は
   
 レンジでチン!

#### ヒント 3

定番のおかずを買い
   
 置きしておく(卵・納
   
 豆・干物・ジャム・ウ
   
 インナー・ハムなど)

#### ヒント 4

前の晩に夕食を多
   
 めにつくって朝ごはん
   
 にシフト(とん汁・
   
 シチュー・野菜炒め
   
 など)

#### ヒント 5

前日のおかずをアレ
   
 ンジする(スープにごは
   
 んを入れてリゾット、
   
 おじやなど)

