

# 朝ごはん健康に！！

みなさんは朝ごはんしっかり食べていますか？朝食を食べていない人の割合は年々増え続けています。朝食を食べるとどのような効果があるのでしょうか？

## 朝ごはん3大効果！！

### 集中力アップ！

➤ 朝食をとらず、空腹のまま行動すると...

→脳だけでなく体を動かすエネルギーもないため、体温も上がらず、体が重く、だるさ、疲労感が残って午前中からぼんやりしがちに。朝食をとることで体が目覚め、頭もハッキリとします！

→空腹を満たすため、昼食をしっかり食べたくなくなります。しかし、胃の中いきなり大量の食べ物が入ると、体にかかる負担は大きいです。また、長時間の空腹でいつも以上に食べ物を求め、多くのエネルギーを吸収しようとして肥満へつながります。食べ物を食べると代謝が上がりますが、この効果は朝が一番高いため、朝食をとった方が代謝アップにつながります。

➤ 朝食を抜くと食事のバランスが崩れて、肌荒れなどの原因となることもあります。

→朝食でビタミン、ミネラル、たんぱく質などを摂取して、お肌を良好な状態に！

### 美容力アップ！



### まずは習慣の見直しから！

✓ 夕食が遅い

✓ 夜型の生活で朝早起きできない

✓ 夕食・夜食を食べ過ぎている

当てはまる人は、生活習慣から朝食を摂りづらい状況にしているのかも！

⇒改善を！！



### こんな場合は...？

➤ 食欲がわからない...

→起きてすぐに水や牛乳、野菜ジュースを飲む（胃を目覚めさせるのがおすすめ）

➤ 朝食を食べる習慣がない...

→まずは乳製品（ヨーグルトやチーズ）、果物、野菜ジュースなど食べやすいものから始めてみる

➤ 時間がない...

→前日の食事をとり分けておく、冷凍おにぎりやパン、納豆、チーズ、冷凍野菜や缶詰など簡単にとれるものを用意しておく

✚ 集中力が続かないなど思い当たることがある方はまずは食習慣を見直してみましょう。朝食を食べて脳とからだをしっかり目覚めさせ、元気に1日を始めましょう！



※資料に関する詳しいご相談などありましたら、お気軽に寺田薬局スタッフまでお話しください♪