



朝ごはん

朝ごはんを食べるメリット

①仕事や勉強の効率 UP!!

- ・脳にエネルギーが行き渡り、集中力や記憶力 UP につながります。
- ・体温が上がり、体が活動モードに変わります。



②太りにくい体に!!

- ・欠食の時間が長ければ長いほど、次に食べた時の血糖値は急上昇。食べたものの吸収がよくなり、太りやすくなります。きちんと朝ごはんを食べることで欠食時間が短くなり、太りにくい体になるのです。



高崎市では20歳代男性、20歳代女性、30歳代男性の約4人に1人が朝ごはんを食べていません。
他の世代に比べて、若い世代の朝ごはんの欠食が目立ちます。



令和3年度 市民健康意識調査によると
朝食を食べない理由

20歳代男性の1位は「食欲がないから」

20歳代女性の1位は「食べる時間がないから」でした。



朝ごはんを食べて
元気に1日を
スタートしましょう!!



簡単に朝ごはんをとる作戦！！

まったく朝ごはんを食べない！という人はまず、一口だけでも、何か口に入れることから始めましょう。

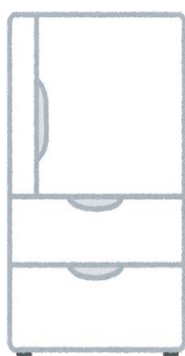
すぐに食べられるものを用意しておく

封を開けるだけ、ストローをさすだけ、コップに注ぐだけの食品を用意しておきましょう。



前夜に準備しておく

前夜に次の日の朝ごはんを用意しておけば朝に時間がなくてもパッと食べられます。



- ・コンビニでおにぎりやサンドイッチを購入しておく。
- ・果物をカットして冷蔵庫に入れておく。
- ・夕食の残りとっておく。

通勤途中に購入する



少し早く家を出て、通勤途中のコンビニなどで朝ごはんを購入して、会社で食べる。

朝ごはんをとるためには、前日の夕食時間や就寝時間も関係します。夜ふかしには注意しましょう

夜ふかしも
食生活の
乱れの原因に



夕食の時間が遅い
就寝時間が遅い



食欲が出ない



朝起きられない

朝ごはん
めき