

管理栄養士 だより

朝ごはんをしっかり食べていますか？

お仕事や育児で朝忙しいかたや、朝ごはんを食べる習慣がないかたもいるのではないのでしょうか？ 毎日を元気に健康的に過ごすためには朝ごはんは欠かせません！今回はそんな朝ごはんについてです。



朝ごはんなぜ必要？

集中力UP・便通改善・生活リズムが整う

あなたの朝ごはんのメニューは？

- 何も食べない
- 飲み物だけ

1へ

- ドーナツなどのお菓子を食べる

2へ

- おにぎりやパンなどあるものを食べる

3へ

1 食べない派

朝ごはんを食べないと…

便秘がちに

集中力が上がらない

太りやすくなる

栄養不足に



✓ 食事や習慣を変えてみましょう！

夜の食事は、寝る2～3時間前には食べ終わるように心がけましょう。寝る前の食事は消化が悪くなり、朝起きた時に食欲がでないことにつながります。

✓ 早寝早起き習慣をつけましょう！

- ① 朝はカーテンを開けて朝日を浴びる
- ② 寝る前のスマホは禁止！
- ③ 睡眠時間をしっかり確保！！

2 お菓子派

お菓子は朝ごはんにはなりません！

お菓子は砂糖が多く、血糖値の急上昇につながります。血糖値の急上昇は、肥満のリスクや糖尿病のリスクを高めます。

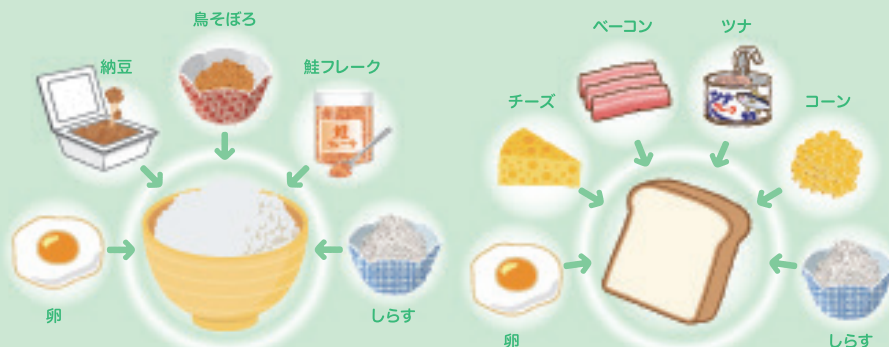


✓ ごはんやパンを選びましょう！

ごはんやパンはお菓子に比べて血糖値の上昇が緩やかです。それに加え腹持ちが良く、集中力UPにつながります！

🍴 おススメごはん 🍴

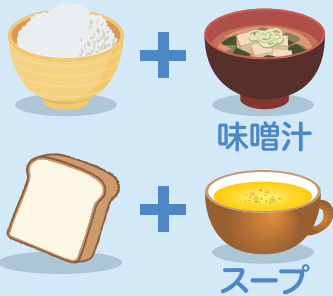
お好みのトッピングを見つけて朝ごはんを楽しみましょう！



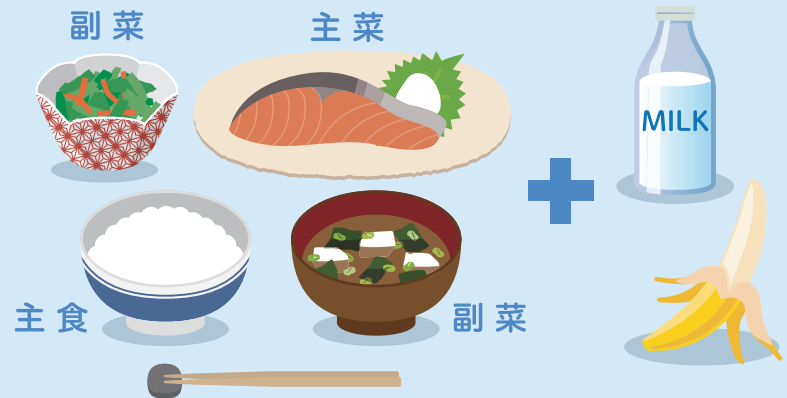
3 食べる派

バランスを
考えてみましょう!

1品だけの人は
汁物などを
プラスするよう
心がけましょう!



朝に余裕がある人は…



主食・主菜・副菜に
乳製品や果物を加えた献立にしましょう。

それぞれの役割

主食

体や脳のエネルギー補給



主菜

乳製品

体温を上げて、体を目覚めさせる



副菜

果物

体の代謝アップ。目覚めた体の調子を整える



朝ごはんは
1日を元気に過ごすための
大事なスイッチ!
毎日しっかり
食べることを意識して
いきましょう♪



各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。
お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします!



MIYAKO PHARMACY



MIYAKO_NUTRITION
管理栄養士のインスタグラム

MIYAKO みやこ薬局

<https://www.miyako-ph.co.jp>

本店・北山店・山科店・薬大前店・紫竹店・マツヤスーパー店・大宮店・桂店・北花山店