

# Let's 朝食!

自分にちょうどよいバランスの食生活をみつけよう☆

## ●● 朝食効果 ●●

### ◎集中力UP!

1日の活動の源となるエネルギー(ブドウ糖)を脳に送って集中力を高めます。仕事の能率や成績UP!が期待できます。

朝食を取る → 体内リズムを整える

### ◎美容力UP!

朝食を取らずに1日の食事回数が2回の場合、エネルギーをためやすい(太りやすい)体質になっています。

1日3食取ること → 太りにくい体づくりの基本!

朝食を取る → 腸が活性 → お通じがよくなり →

→お肌のコンディションを整える効果も期待



## ●● できることを見つけてコツコツと! ●●

### STEP I

朝、何も食べていない

①水を飲んでみる

②フルーツや 牛乳、ヨーグルト、 野菜ジュース、  
スープなどを食べてみる



食べられそうなものからスタート!

◆朝、食欲がない、お腹が空かない場合は・・・

✓夕食や夜食を食べ過ぎていませんか。

✓食べてすぐ寝ていませんか。

・・・夕食や夜食を見直してみましょう☆

### STEP II

何か、1品だけ食べている

フルーツや牛乳などのみ食べている

↓

主食をプラスする



## ○● フルーツ効果 ●○

水分、ビタミンC、ミネラル、食物繊維の供給源！

リフレットの効果検証の  
ためのアンケート  
+調査にご協力  
ください。  
※2月26日まで！



**ビタミンC** 皮膚やコラーゲンの生成や免疫力を上げ、ストレスに抵抗。鉄の吸収を促進し、細胞を保護する抗酸化力があります。

**食物繊維** 多く含まれている水溶性食物繊維には、消化管からの糖の吸収をゆっくりにし急激な血糖値の上昇を抑える作用やコレステロールの吸収抑制などの作用があります。

**フルーツの糖質** ‘ブドウ糖’、‘果糖’、‘ショ糖’が含まれています。果糖は、短時間でエネルギーになるため、夜よりも朝食や昼食時にオススメです！

## ○● フルーツの取り方 ●○

目安量 = 1日200g

★食べ過ぎには、注意しましょう

※食事制限がある方は医師の指導に従ってください。



### 〈100g目安〉

- ・バナナ 1本
- ・いちご 6～8粒
- ・みかん 1個
- ・りんご 1/2個
- ・梨 1/2個
- ・柿 1個
- ・キウイフルーツ 1個
- ・グレープフルーツ 1/2個

◎果汁100%ジュースは、糖分も多いため気をつけましょう。

◎缶詰は糖分の高いシロップにつけてあり高エネルギーのため気をつけましょう。

「朝食習慣がない」、「朝、食欲がない」時は、  
フルーツから始めるのもオススメ！