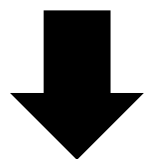


1日3食 食べられていますか？

- ✓ つい夜更かししてしまい、朝なかなか起きられない
- ✓ 食事の時間が毎日バラバラになってきた



【生活リズムを整えるために】

- ① テレビ、スマホは寝る1時間前に消す。(睡眠の質向上)
- ② 起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる。(体内リズムを作る)
- ③ そして、**朝ごはん**を食べる。(身体を起こす)



あなたの朝ごはんレベルは？

朝食を食べると、身体のスイッチが入り体内リズムが整います。

何も食べていない

⇒ レベル0

とりあえず「主食」だけ…!!

⇒ レベル1

「主食+主菜」で満足朝ごはん

⇒ レベル2

「主食+主菜+副菜」で優雅な朝ごはん

⇒ レベル3



レベル0のあなた 食べる習慣を作ろう

- ・そのまま食材の活用
バナナ 食パン ロールパン コーンフレーク
- ・レンジでチン
肉まん 冷凍おにぎり

レベル1のあなた たんぱく質をプラス!

- ・そのまま食卓に(納豆 豆腐 ヨーグルト チーズ)
- ・簡単料理(焼鮭 目玉焼)
- ・その他プラスワン(魚肉ソーセージ、はんぺん、牛乳)

レベル2のあなた +野菜で体調UP

- ・プチトマトなら洗うだけでOK
- ・冷凍野菜を活用しましょう。
例)スクランブルエッグに冷凍ほうれん草を入れる。
味噌汁に冷凍さといもを入れる。

レベル3のあなた 不足しがちなCa、Feをプラス!

- ・味噌汁の具を変更：水煮あさり、厚揚げ、小松菜
- ・デザートにヨーグルトを食べる。