

～今月の健康情報～ 毎日きちんと朝ごはん



新年度を迎える春、一日を活動的に過ごすためには、朝ごはんは欠かすことのできない大切なエネルギー源です。しかし、パナソニックグループの2割以上の方が毎日朝食を食べていないようです。この機会に、朝ごはんの大切さを再認識し、食べていない人は少しずつでも朝ごはんを食べてみませんか。また、毎日食べている人は栄養バランスを心がけてみましょう。

朝ごはんはなぜ大事？

朝ごはんは頭と身体をしっかり活動させ、一日を始める大切なスイッチです！

朝ごはんを食べると・・・

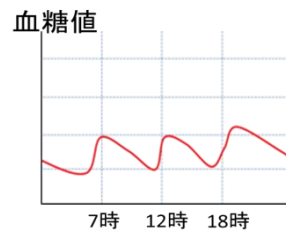
たくさんのメリットが♪

- ・体内時計がリセットされる
- ・頭がしっかり目覚め、活動的に過ごせる
- ・集中力や意欲が高まる
- ・代謝がアップする
- ・便秘が解消する

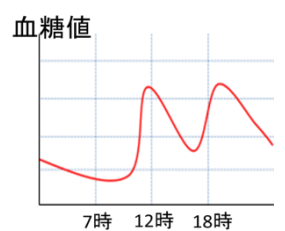
朝ごはんを食べないと・・・

朝食を抜くと、血糖値が低い状態が続き、次の昼食と夕食後の血糖値が一気に上がってしまい、肥満になりやすくなります。*

1日3回決まった時に食事をとった時の血糖値の変化



1日2回しか食事をとらなかった時の血糖値の変化



*参考：日本医師会ホームページ

どんな朝ごはんがいい？

おすすめのお手軽朝ごはん

炭水化物＋たんぱく質＋野菜

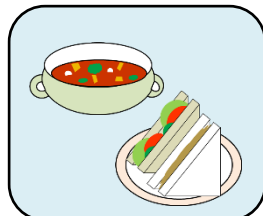
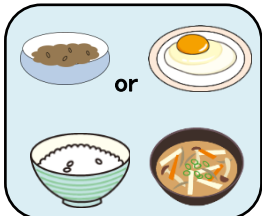
ごはん

＋納豆 or 卵

＋野菜みそ汁

サンドイッチ(ツナ)

＋野菜スープ



お手軽プラスワン食材

手軽に一品追加できるように準備しておくのがコツ！



朝ごはんを
しっかり食べるには・・・
前日の夕食がポイント！

- あてはまることはありませんか？
- 夕食の時間が遅い
 - 夕食の量が多い
 - 夕食の後に間食を食べる

なるべく
早い時間に食べ終わる
&
野菜から食べて
ごはんを食べすぎない

4月 春だ！健康チャレンジ

春に生活リズムを整えるチャレンジ

期間

2018/4/10～5/9

まずは14日間から！

年間を通して行う健康づくり活動、ヘルスアップリレーのスタートです！

チャレンジ推奨項目から今できていないものを1つ選んで、ヘルスアップチャレンジにエントリーし、健康チャレンジをはじめましょう！

ヘルスアップリレー
スタート！



チャレンジ推奨項目 次の3つ！

※ 独自チャレンジや、取り組み中のチャレンジ継続も可

朝食を
食べる



夕食後に
間食をとらない



1日合計10分以上の
早歩きをする

