

朝食を食べないと

5倍

も太りやすくなります

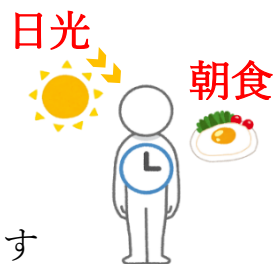
朝ごはんを食べましょう

▶起床後、朝の光を浴びて脳が目覚め、朝食を食べて体温が上がることで
体内時計がリセットされ、内臓など体のさまざまな機能が動きだします。

▶朝食を抜くと、体内時計のリズムを大きく乱し

筋肉減少 → 代謝の低下 → **太る**

ことにつながります



めざす朝食は
STEP 3 !!

STEP 1

- 野菜ジュース
- ゼリー飲料
- 果物
- ヨーグルト



朝食習慣がない方は、
まずは調理せずに食べられるものを。

STEP 2

- おにぎり
- パン
- シリアル



何か食べる習慣がついたら…
だんだん食事に近いかたちに

STEP 3

できれば
理想の形で・・・



めざすはココ!!
なるべく主食・主菜・副菜を
そろえた形にしましょう。