

「朝ごはん」 食べてますか？

～仕事のパフォーマンスを最大化する、最高の自己投資～

最近こんなことはありませんか？

- ☒ 常に眠い ☒ イライラしやすい ☒ 疲れが抜けない ☒ 太りやすい

➡ その不調、**朝食抜き**が原因かも！！



朝食を抜くのは、燃料を入れずに走り出すようなもの。
朝食で**燃料チャージ**して一日をスタートしましょう！

朝食をとる **3つのメリット**

① 生活習慣病予防

基礎代謝が上がり、**脂肪が燃焼**されやすくなります。



② 体が目覚める

エネルギーが補給され、
体と脳が目覚めることで
集中力・体力アップにつながります。



③ 体のリズムが整う

朝食は腸を刺激し、
規則正しい排便習慣から
生活のリズムも整います。



まずは「**食べる**」習慣づくりから

まずは**1品**から始めましょう。



おにぎり



バナナ



ゆで卵



サンドイッチ



ヨーグルト



サラダチキン



牛乳

コンビニを活用して
手軽に無理なく！



慣れてきたら、組み合わせて
バランスを意識してみましょう！

例えば…

主食



おにぎり

主菜



ゆで卵

副菜



味噌汁

主食



サンドイッチ

主菜



サラダチキン

副菜



サラダ

忙しい人ほど朝食を味方に

まずは明日「**一口**」から始めませんか？



日常生活の中で無理なく実践

座りっぱなしなどの、じっとしている時間を定期的にブレイク(中断)！
「30分」おきにこまめに動いて、**カラダとココロをリフレッシュ**



佐賀市 健康づくり課
Tel:0952-40-7283