

食べる時間を意識して健康に!

～朝ごはんですイッチON!～

体内時計の働きに基づき「いつ」「何を」「どのように」食べるかを意識することで、体の中の消化・吸収・代謝の働きが変化していきます。

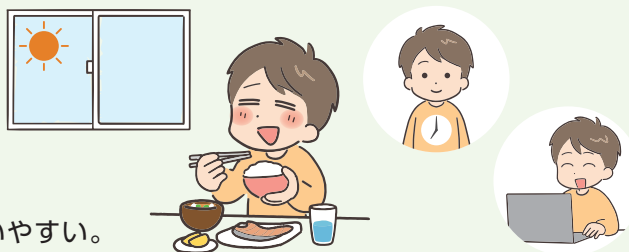
体内時計とは?

個人差はありますが、ヒトの体内周期は24時間よりも若干長く、生体リズムを刻みながら睡眠や覚醒、体温の調節、ホルモンの分泌などを行っています。このリズムのことをサーカディアンリズム(体内時計)といいます。朝日を浴び、朝食を食べることで体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。

朝食を食べて体内時計をリセットしよう!

朝食を食べると良いこと

- 体内時計が整い、心が安定する。
- 脳が活性化し、仕事に集中できる。
- 胃や腸が活動し、排便を促す。
- 栄養素・食品摂取量が増え、食事のバランスが整いやすい。



朝食のステップアップ

あなたは今どのステップですか?自身にあわせた朝食のステップから始め、最終的には**主食・主菜・副菜**を組み合わせた朝食へとステップアップをしていきましょう!

主食

身体のエネルギー源となる炭水化物を多く含む食品。
・ごはん、パン、めん類など

主菜

筋肉や身体を作るものとなるたんぱく質を多く含む食品。
・肉、魚、卵、大豆製品など

副菜

身体の調子を整えるビタミン、ミネラルを多く含む食品。
・野菜、きのこ、海藻など

すぐに食べられるものから始めよう



プラス1品でバランスアップ



主食 + 1品

主食・主菜・副菜をそろえよう



主食 + 主菜 + 副菜

朝食を食べる習慣がない

朝食を食べる習慣がある

ステップ1

ステップ2

ステップ3

朝食から1日を始めましょう

消化吸収が
活発な時間帯!

昼食はバランスを意識しよう

昼食は消化や吸収に関わる臓器が活発に活動し、エネルギーが消費されやすい時間帯です。主食・主菜・副菜を揃えることを意識しましょう。

ワンポイントアドバイス!

主食・主菜・副菜がそろっていれば、皿数はワンプレートでも大丈夫です。



消化が
緩やかな時間帯!

夕食は寝る2~3時間前までに食べ終えよう!

消化には約2~3時間かかります。夕食は、食後のエネルギー消費が少なく体に脂肪として蓄えられやすくなります。そのため、寝る2~3時間前までに食べ終えるようにしましょう。

寝る2~3時間前までに食べ終えるのが難しい場合

食事を分けて食べる「分食」をしましょう。夕方は、消化に時間のかかる糖質が中心の主食(おにぎり、サンドイッチなど)を、夜は低エネルギーで満足感が得られやすいおかず(きのこ・海藻・野菜を活用したサラダ、具たくさんスープなど)がおすすめです。



6時起床23時就寝の場合 1日のスケジュール例

1日3食
決まった時間に
食べよう!



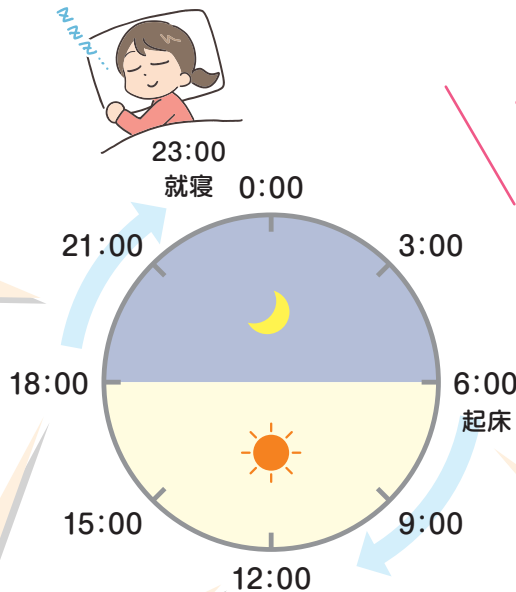
※分食の場合

18:00 おにぎり 2つ

21:00 野菜スープ、
サラダ、
冷ややっこ

夕食

ごはん、麻婆豆腐、
野菜スープ、サラダ



昼食

品数の多い幕の内弁当、フルーツ

朝日 + 朝食

体内時計
リセット!

食パン、目玉焼き、
サラダ、牛乳

交代勤務の方へ

交代制勤務の方の場合、体内時計が乱れやすくなります。消化吸収の面から「分食」を取り入れ、1日の食事時間が大きく崩れないよう時刻を決めて食事をしましょう。食生活が整い、体内時計も安定しやすくなります。