

# 体内時計に合わせて健康的な生活リズムを整えよう！

1日の始まりに朝ごはんを食べて体内時計をリセットし、  
健康でいきいきとした毎日を過ごしましょう！

人は「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはズレがあります。これを調節するには朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。



## 朝ごはんを食べると



朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



## 忙しい朝でもかんたん！朝ごはんレシピ

### 鮭フレークと大葉のおにぎり

#### 【材料】

- ・ご飯 1膳
- ・鮭フレーク 35g
- ・大葉 2枚
- ・白ごま 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2

#### 【作り方】

1. 大葉は千切りにする。
2. ご飯に1と残りの材料を全て加えてよく混ぜたら、ラップで包んでおにぎりにする。



ごはん+タンパク質のおかず(魚・納豆・卵・豆腐など)で体温が上昇し、代謝が高くなります。

朝ごはんを抜くと筋肉が減りやすくなり、基礎代謝が落ちてしまうので、太りやすくなります。



### お手軽トースト

#### 【材料】

- ・食パン 1枚
- ・カット野菜 30g
- ・ツナ缶 1/2缶
- ・マヨネーズ 小さじ1
- ・チーズ 適量

#### 【作り方】

1. カット野菜、ツナ缶、マヨネーズを混ぜ合わせる。
2. 1をパンにのせ、チーズをのせて様子を見ながら4分トーストする。



魚に含まれるEPAやDHAは、体内時計のリセット効果が高いので、目覚めが悪いときにおすすめ！