



テーマ



リズムよく生活する習慣

～1日のスタートは気持ちよく～



POINT

生活リズムを整えよう!

ココロ

睡眠を整えて自律神経ケア!

カラダ

朝食は毎日しっかりとろう!

「朝がつらい…」という人は、もしかしたら、不規則な生活によって生活リズムが崩れ、心身がSOSを出している状態かもしれません。朝の生活を変化させることで、生活リズムが整い、心身をよい状態に保つことができます。



1日のスタートを快適にする2つのヒント

ヒント

1 早起き→早寝をする

ぐっすり眠るには早起きが一番!

「早寝、早起き」とよくいいますが、生活リズムを効果的に整え、睡眠の質を高めるためには、まず「早起き」からスタートしましょう。早く起きれば夜は早めに眠くなり、おのずと「早寝」につながります。そして、起床時間は毎日できるだけ一定に。週末に、疲れをとろうと「寝だめ」をするのはかえって疲れやすくなり逆効果です。週末も平日と同じ時間に起きるようにすれば、月曜の朝を元気に迎えることができます。



就寝時間は変わっても起床時間を変えないのがポイント!



最高のウオーミングアップ! 朝一番の食事は

ヒント

2 朝ごはんを食べる

朝を気持ちよく過ごす習慣としてとても大切!

朝食は、胃腸を刺激して体を目覚めさせ、睡眠中に低下した血糖値と体温を上げて、体と心(脳)をしっかり働かせる大切な役割を持っています。また、朝食を抜いてしまうと次の食事のトク食いにつながりやすく、太る原因や、高血糖にもつながります。1日3食とれば生活にリズムがついて、心身が整いやすくなります。

メニューにひと工夫でパッと簡単! 忙しい人の朝ごはんのヒント

ヒント 1

食欲がない、時間がないときは果物やコップ一杯の牛乳を

ヒント 2

前日に準備。朝はレンジでチン!

ヒント 3

定番のおかずを買い置きしておく(卵・納豆・干物・ジャム・ウインナー・ハムなど)

ヒント 4

前の晩に夕食を多めにつくって朝ごはんにシフト(とん汁・シチュー・野菜炒めなど)

ヒント 5

前日のおかずをアレンジする(スープにごはんを入れてリゾット、おじゃなど)