



朝ごはん習慣で代謝アップ！！



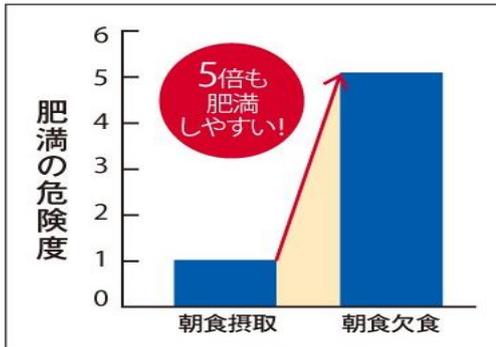
☑ 思い当たるものはありますか？？

- ☐朝ごはんを摂らないことが多い
- ☐朝はスムージーのみ
- ☐朝ごはん菓子パンをよく食べる



ダイエットのため♪

朝食欠食は5倍太りやすい



減量のため、朝食を抜いたり、減らすのは実は逆効果。朝は日中に比べDIT※（食事誘発性熱産生）が高く、代謝が上がりやすい時間帯です。朝食をしっかり摂ることで体温を上げて、代謝をしっかりと上げていきましょう！

※DITとは食事をした後、安静にしているでも代謝量が増大すること
食事をしたあと身体が温くなるのは食事誘発性熱産生によるもの



代謝アップのための工夫

①朝ごはんを食べる

朝食は体内時計をリセットする重要な働きがあります。朝食欠食のままでは脳に十分な栄養がいきわたらず、集中力やパフォーマンス低下につながります。

朝食を食べることで体温を上げ、仕事の能率アップ！

起床後1時間以内に食べると効果的。（糖質＋たんぱく質がおすすめ）



②冷たいスムージー⇒常温 or 温かい飲み物に

冷たい飲み物は体を冷やし、代謝を下げる原因にも。

温かい飲み物やスープをプラスすることで身体を温め代謝アップにつながります。



③菓子パン⇒サンドイッチ、総菜パンに

菓子パンは砂糖や脂質がたっぷり含まれ高カロリー！！

選ぶなら甘くないパンがおすすめ。

（トースト、サンドイッチ、ロールパンなど）

