



朝ごはん 食べていますか？

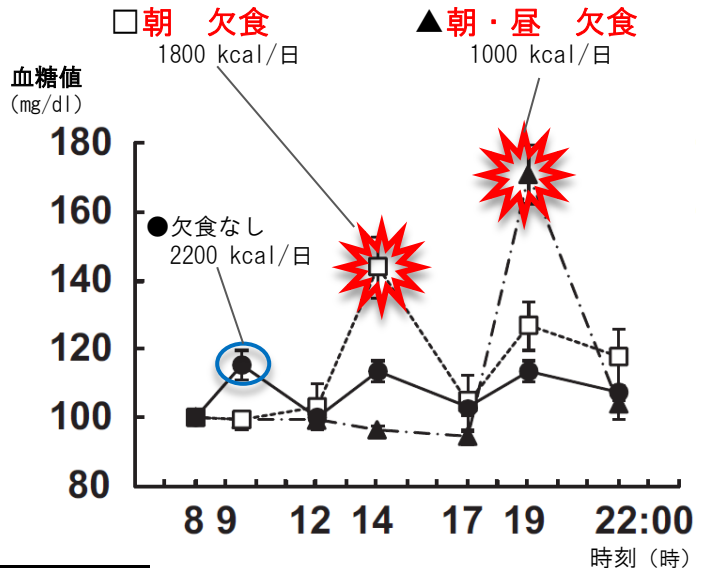
食事を抜くのは、 高血糖のもと

食事を抜くと、次の食事で
血糖値が上がりやすくなります。

朝ごはんを食べて、健康な1日を
スタート！

健康な91人を対象に、3食とも食べた場合(●)と朝食を抜いた場合(□)、朝食と昼食を抜いた場合(▲)で血糖値を比較。欠食(食事を抜くこと)によって欠食後の血糖値が上がりやすくなるのが分かります。

(出典：Diabetes. 2008 Oct;57(10):2661-5)



朝ごはんを食べるためには？

朝、食べる時間がない人

手軽に食べられるものを準備。



食パン

具たくさんみそ汁 など

朝、食欲がない人

夕食はあぶらものを避け、
食べすぎないように。

起きてすぐ 食べられない人

職場などで簡単に食べることが
できるものを準備。

おにぎり

サンドイッチ など

主食・主菜・副菜をそろえてみましょう

朝ごはんを食べる習慣がある人は…

野菜料理



肉・魚・卵・
大豆製品など

ごはんや
パン



熱中症に
ご注意ください！

熱中症はめまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気などの症状が起こります。

こまめな水分・塩分の補給、室内温度の調整、体の冷却で予防に努めましょう。

熱中症で意識がない人がいる時は、救急車を要請し、医療機関を受診してください。

