

1日の始まりに、食事を取りましょう



起きたら食事



人の体内時計は、約 25 時間で刻まれています。

朝、太陽の光を感じると脳を刺激し、体内時計を整えるといわれています。

食事を食べると……

胃や腸などの内臓を刺激し、体内時計を 24 時間に整えます。また、体全体に栄養がいきわたり、寝ている時に下がっていた体温が上がり、体の調子がよくなります。

朝食は「主食」といろいろな「おかず」を食べましょう



食事時間をみつけて、体と気持ちを休めましょう

1日の生活の中で、自分にあった“食事時間”を見つけましょう。

食べることで感じられる香りや味など、
感覚を楽しみながら、体と気持ちを休
めましょう。



心地よい空腹感を感じられるように、
毎日の生活を充実させましょう。

「快眠」「快食」「快便」を目指しましょう！

