

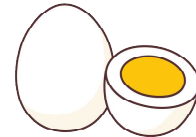


朝食を食べましょう



『朝たん』という言葉をご存じでしょうか？

テレビ番組でも放送されたので知っておられる方もおられると思いますが、**「朝たん」とは朝食にタンパク質をとること**です。



「朝たん」は、筋トレでたくましい体になりたい人はもちろん、痩せやすい体を作りたい人もおすすめです。

では、どうして朝にタンパク質をとることが良いのでしょうか。

その理由としては、

- ☆体温があがり代謝があがる(エネルギーを消費しやすくなる→痩せやすくなる！)
- ☆筋肉がつきやすくなる(寝ている間にもタンパク質は消費→朝しっかり補給→筋肉の減少を防ぐ)
- ☆ハリのある肌やツヤツヤの髪の毛を守る(タンパク質は肌や髪をつくる材料)

などがあります。

実は、**“朝食をとらずに空腹の状態ですべてを昼食にとると食べ過ぎや間食の原因になり、朝食を食べない人は食べる人に比べて4倍太りやすい”**というデータもあります。

逆に、“朝食には、おなかを満たすだけではなく、**たくさんの効果**”があります！

- ◎朝から仕事に集中できて効率があがる
(脳は寝ている間も活動しているので、エネルギー不足→朝食をとると脳が活性化)
- ◎体内時計をリセットし、体と心のバランスを保つ などなど

しかし！！朝は忙しく、理想的な朝食をとるのは難しいですね。



そこで最後に、朝食を整えるための『3ステップ』をご紹介します。

- ①スープや果物で糖質を補給(ココアや牛乳もOK)
- ②慣れてきたら、糖質+タンパク質(鮭おにぎりやチーズトースト、フルーツヨーグルト)
- ③さらに野菜もプラス



朝ごはんは食べない派の方も、まずは牛乳だけ、果物だけなど、始めやすいところから始めてみて下さい。