

3食食べるメリット

① 生活リズムが整う。

肥満や糖尿病のリスクが低くなる。



② 必要な栄養素が摂れる。

1日に必要な栄養素を、必要量摂取することができる。



③ まとめ食いを防げる。

血糖値の急激な上昇を抑え、糖尿病を予防する。



昨日の食事を振り返って

 1日3食 

食べていますか？

朝食の目的

- ・体温を上げる。
- ・基礎代謝を高める。
- ・1日を活発に過ごすためのエネルギー補給をする。
- ・脳や消化器官を起こす。

昼食の目的

- ・空腹の時間を短くして、血糖値の急激上昇を防ぐ。
- ・午後の活動に必要なエネルギーを補う。

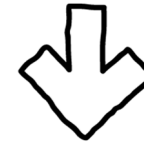
夕食の目的

- ・1日頑張った体を修復する。ための栄養素を補給する。
- ・その後の活動量は少ないため、食べすぎは厳禁。

手軽な食事方法

外食・中食の利用

～コンビニの食事を工夫しよう！～



おにぎりとラーメンは炭水化物かぶりになるので野菜を追加！

ちょっとした工夫で
手軽に3食を用意できます◎

作成 北海道文教大学 健康栄養学科 3年
監修 北海道文教大学 栄養教育論実習
参考 厚生労働省「外食・中食の上手な活用法」
実施 北海道