



## 朝食

### 1日のスイッチON!

寝ている間に脳のエネルギーであるブドウ糖が消費され、起きたときにはエネルギー不足になっています

- ・脳の活性化で集中力UP↑
- ・胃腸が働いて体が目覚める!
- ・体温が上がり活動のエネルギーに!



## 昼食

### エネルギーチャージ!

体温が最も高く、午後は消費エネルギーが増えるので、しっかり栄養補給しましょう

- ・体力を維持する!
- ・間食や夕食の食べ過ぎを防ぐ!



## 夕食

### からだを作り疲労回復!

夜は一番活動していないと思われていますが実は細胞の新陳代謝が行われています

- ・新陳代謝を促進し、髪や肌が新しく入れ替わる!
- ・細胞の修復を早め疲労回復に効果

## 1日3食で 体内時計を 管理しよう

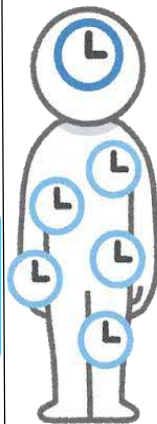


人に備わっている体内時計は体温や血圧、血糖値を調節しています

定期的に3食摂ることで調整機能維持やホルモンバランスを保つことに繋がります!

食事の間隔が空きすぎると体が飢餓状態になり、一度にたくさん食べたくなるので体内時計がくるってしまいます。

できるだけ毎日同じ時間に食べることを心がけましょう!



作成 藤女子大学 食物栄養学科2年  
監修 藤女子大学 給食経営管理論Ⅱ  
実施 北海道

## 食事の質を高めよう

3食と言っても、深夜まで深酒したり、1回で高カロリーな食事は...

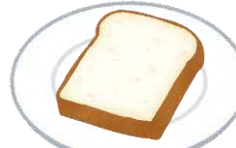


ナンセンス!!!

### 3食で3色を意識しよう



からだをつくるもとになる



エネルギーのもとになる



からだの調子を整える

知識や時間がなくても3食それぞれ3色を意識することでバランスの良い食事へとレベルアップ! 野菜ジュースなど手軽なものをプラスすることから始めてみましょう!

