

1日に3回の食事が基本です

PART I

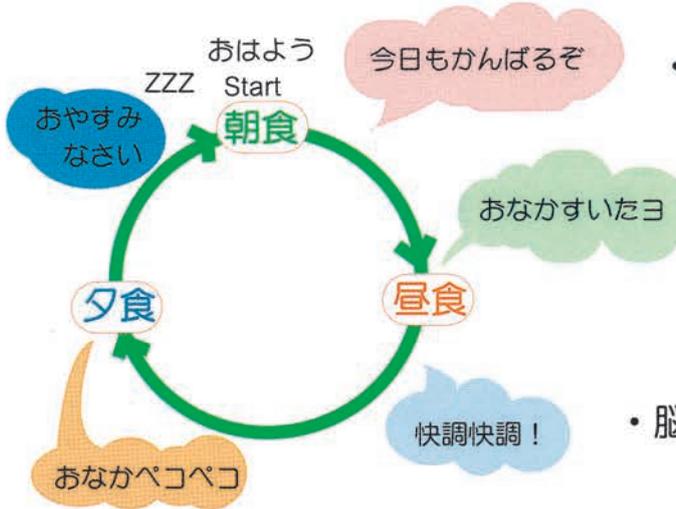
① どうして1日3食がよいのでしょうか。

・食事を中心に生活リズムができるからです。
…1日のスタートは朝食から。

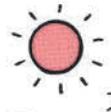
・3食とることで、
時間的に、過不足なく
栄養素を補うことができるからです。

・1日3食なら
1日2食より太りにくいからです。

・脳をいつも活性化させておくためです。
…特に、朝食は大切。



② どうして 朝食が大切なのでしょうか。

朝起きて、の光を浴びて、をとる。チクタクチクタク
太陽 朝食

あなたのが、正しいリズムを刻み始めます。
体内時計

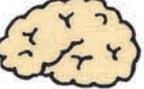
を抜くと、前日のから翌日のまで、12
15時間

以上も絶食状態になります。その結果、体がだるい、イライラ

便秘、ニキビ、肥満などの症状が出てきます。いつも

でいたいならスリムなBody をとるべし。(お相撲さんの 体型を思い出し

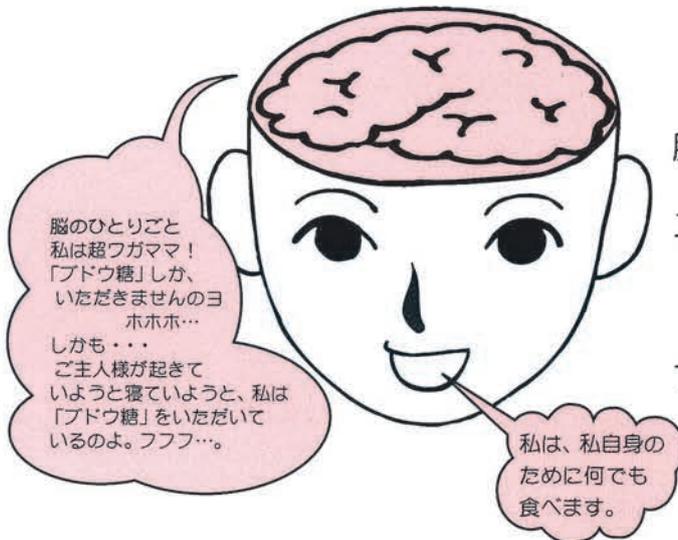
てみて。朝食抜きの1日2食だそうですよ。) イロイロあるけれど、学生の

あなたにとっての大問題は、の機能が低下してしまうことなのです。
脳

1日に3回の食事が基本です

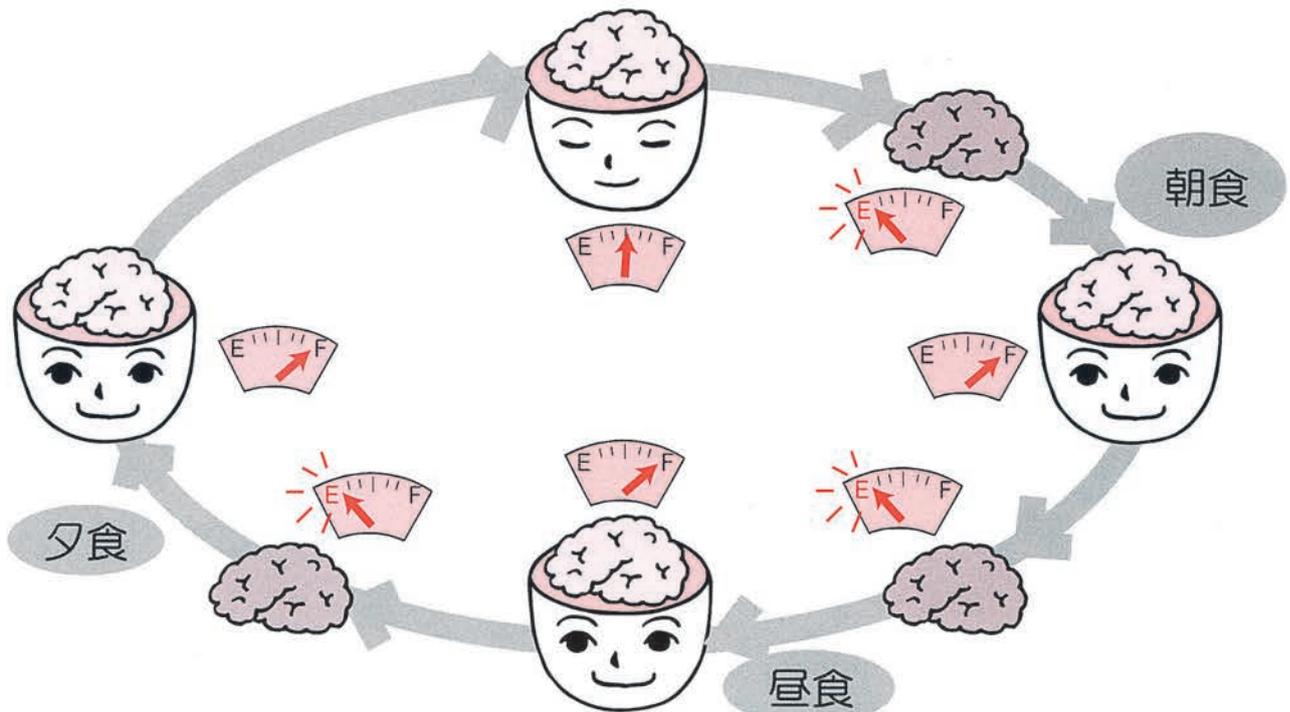
PART II

③成績アップに朝食を。



そこで大切なのが朝食というわけです。

脳のブドウ糖消費と食事の関係



成人の脳のブドウ糖消費量は、1日約120g程度。私達が活動していても寝ていても、同じように消費していますから、前日の夕食から翌日の朝食までに約60g消費していることになり、メーターは  Empty 点減状態なのです。目ざめたら食べる習慣を。これはもう一生の財産といえるでしょう。