

Wellset 6 月号表紙 Quiz の問題

午前中の集中力を上げる朝食のとり方をしているのは A さん？ それとも B さん？

A さん

会社の近くの
カフェやコンビニの
イー・トインで、
始業前にパンとコー
ヒーの朝ごはん。



B さん

起床後早めに
朝ごはん。卵
かけご飯や納豆ご
飯などを食べる。



Wellset 6 月号表紙 Quiz の答え

B さん

体内時計をリセットして体を目覚めさせ、糖質＋たんぱく質の食事をとることで午前中の集中力がアップ！

朝食は起床後時間をあけずに 食べるのがおすすめ

私たちの体には体内時計が備わっています。体内時計は24時間より少し長いリズムで時を刻んでいるので、毎日リセットする必要があります。

リセットするのに大切なのが、朝の光を浴びることと、朝食をとることです。この2つのタイムラグが短いほうがリセット効果が高くなります。



朝食では「糖質」＋「たんぱく質」を

朝起きたばかりの体に不足している栄養素は糖質です。糖質は体に蓄えられる量が少ないのですが、体を動かしたり脳のエネルギーとなる重要な栄養素です。また、糖質とあわせてとりたいのがたんぱく質です。たんぱく質は、体の組織やホルモンなどを作る材料となり、体の代謝に欠かせません。そのため1日3食定期的にとる必要があります。