

Wellset 9月号表紙 Quiz の問題

昼食後、眠くなってしまうのは Aさん？ それとも Bさん？

Aさん

お昼ごはんは
大好きなラー
メン！ いつも朝ご
はんは少なめなの
で、昼は大盛り！



Bさん

お昼ごはんは
コンビニのおにぎ
りとわかめのみそ
汁、ツナサラダ。



Wellset 9月号表紙 Quiz の答え

Aさん

朝食を増やしたり、昼食で野菜をしっかりとる
ようにすると午後の眠気を抑えて仕事の能率が
アップ！

血糖値の乱高下が眠気を引き 起こす

昼食後に血糖値が急上昇すると、その後急
降下することになり、このときに強い眠気や
だるさを感じやすくなります。

とくに朝食を抜いたり少ししか食べない人
や、昼食が丼物や麺類、菓子パンなど糖質に
偏っている人は、食後の血糖値が大幅に上昇
し、その後血糖値が下がるタイミングで眠気
に襲われること
になります。



昼食で食物繊維をとろう

朝食はきちんととり、昼食には血糖値の上
昇を緩やかにする食物繊維（野菜など）をプ
ラスしたり、主食、主菜、副菜がそろった定
食スタイルの食事をするように心がけましょ
う。

ふだんから規則正しい生活を心がけ体内時
計を整えていると、昼間の覚醒度が高くなり
ます。

