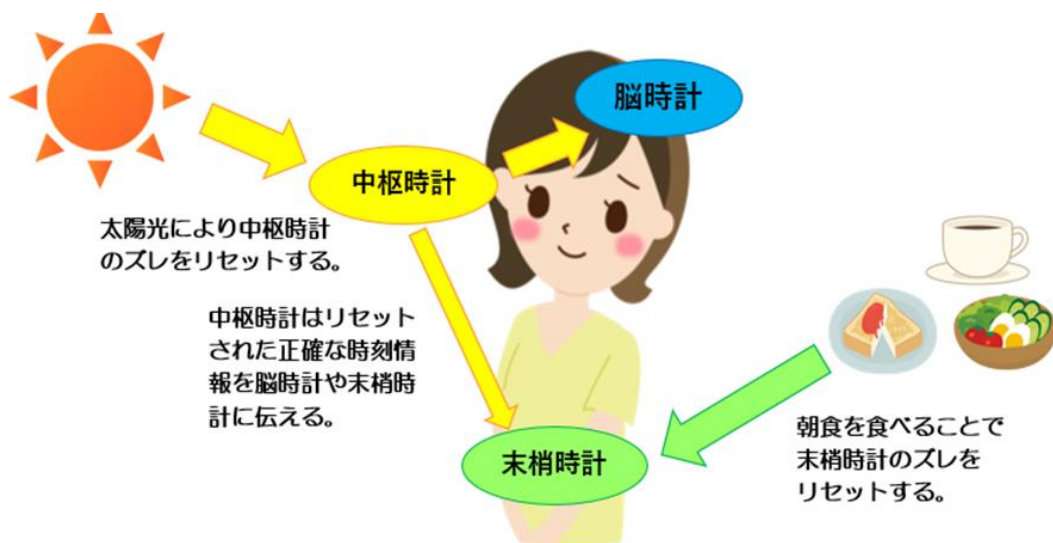




1日3回規則正しく

おなかがすいたときに食べるのではなく、体内リズムに合わせた食事のとり方が大切です。

体内リズムについて



1日は24時間ですが、人の体内時計は24時間より少し長いので、放っておくとズレがだんだん大きくなります。その大きなズレが原因で体調不良を起こすことがあります。ズレは朝日を浴びること、起床後1時間以内に朝食をとることで正しくリセットされます。夕食を朝食後12時間（遅くとも14時間）以内にとることで体内のリズムが整います。

規則正しい食事を

1日3食欠かさず、時間を決め、よく噛んで、ゆっくり食べましょう

朝食



昼食



夕食



乳製品・果物も忘れずに

食事と一緒に
または、間食として
利用しましょう



欠食は
やめましょう