

## 朝・昼・夕 3食食べるのはなぜ？

同じ摂取エネルギーを3食に分けて食べるのと、1食または2食で食べるのでは・・・1食・2食の方が太ります。1日3食をしっかり食べましょう。

胃を長時間空腹状態にしておくと、それだけ吸収率が良くなり、また、次の食べ物が胃に入ってくるまでの間に、たんぱく質がエネルギー源として皮下脂肪に蓄えられます。

朝食を抜くと、昼食に高カロリーのものを選んだり、大盛りにしたりがちになります。



1日3食



1日2食



<  
体重

## 朝食もただ食べるだけではなく、バランスを意識しましょう

炭水化物だけではなく(ご飯だけ、パンだけにならないように)体内に蓄えの少ない『ビタミンC』と身体の血や肉となる『たんぱく質』をしっかり食べましょう

### ビタミンCを多く含む主な食材



### たんぱく質を多く含む主な食材

