

# 生活リズム・食事リズムを整える!!

**注意** 主治医から指示が出ている場合は、主治医の指示に従ってください。



朝

体内時計をリセット! 1日の代謝をあげるスイッチオン!

■ 朝の光を浴びる

■ 朝食を食べる



昼

1日の中でも最も代謝がよく、脂肪に変わりにくい時間帯!

■ 食品数の多い献立でしっかり摂る



夜

血糖値が上昇しやすく、体脂肪が合成されやすい時間帯!

■ 夕食は20時までに済ませる

■ 食物繊維をセットで摂る



作成元: 熊本県健康づくり推進課