

# 朝型生活のススメ

節電をがんばっているあなたに、  
新生活の新しい人間関係で疲れが溜まっているあなたに、  
朝起きるのがツライあなたに おすすめ!  
イコトいっぱいの【朝型生活】はじめませんか?

早起きは3文の得。現代なら【3600円の得】!?

## 朝型生活のイコトいろいろ。

- 1 健康になる!**  
朝から活動して夜には休むという自然のリズムを心がけることで、からだの調子が整ってきます。
- 2 ココロに余裕ができる!**  
時間に追われて身支度する必要がなく忘れ物も軽減。家を出る時間が数分違うだけで、通勤の運転もイライラしなくなります。
- 3 節電&CO<sub>2</sub>削減!**  
夜遅くまで使用していたエアコン・テレビ・照明などの電力消費が減って、自然と節電&CO<sub>2</sub>削減になります。
- 4 時間の有効活用!**  
寝ることで体力が回復し、脳も前日までの記憶を整理してスッキリした状態なので「朝の15分は夜の1時間に相当する」と言われるほど高効率。趣味や学習、家事など短時間で最大限の効果が発揮できます。
- 5 ダイエットにも効果的!**  
食べたもののエネルギー消費量が最も多いのは午前中で、夜にかけてだんだん低くなっていきます。同じものを食べたとしても朝食をしっかりと食べる人のほうが、多くのエネルギーを効率的に消費します。

朝がニガテな人もこれなら始めやすい

## 朝時間リストを作ろう。

### 5分でできること

- お花のみずやり
- 床の掃除
- アロマを焚く
- 好きな本を2ページ読む
- ボタン付けなど服のリペア
- 蒸しタオルで目元のむくみ取り



### 10分でできること

- いつもの朝食に+1品
- 血流をよくするストレッチ
- お気に入りの曲でテンションUP!
- ゆっくりコーヒー・紅茶・緑茶を淹れる
- ちゃんとダシをとった味噌汁づくり
- 家計簿をつける



### 15分でできること

- お弁づくり
- 朝の美顔スペシャルケア
- 近くを散歩
- 資格の勉強
- ブログ更新
- 1日1箇所限定の徹底お掃除



時間のあるときに、朝5分、10分、15分でできることを、細かく拾っておいてリスト化しておく、時間の有効活用がしやすく、やる気や、達成感もアップします♪

自粛ムードでなんとなく活動的になれない、と感じている人も少なくないはず。こんな時だからこそ、最低限の日常生活は心に余裕を持ち、豊かに暮らしたいものです。時間というプライスレスな財産をムダにせず、日頃やりたいと思っていて出来ないでいた事を5分だけでも始めてみましょう。「いつもよりちょっと早く起きる」ことは「これまでよりちょっと前向きになる」ことにつながっています!

