

『朝型』 ライフスタイルで、アクティブな毎日を！

朝ごはん + L-カルニチンでエネルギーUP

この数年間で20～30代独身女性の約4割がライフスタイルを「朝型」にシフト、
充実した朝の時間を過ごす人が増えたそうです！みなさんはどんな朝を過ごしていますか？

1. 朝ごはんに最適なL-カルニチン入り食品って
どんなものがあるの？

ちょっと太り気味のパパ、スポーツ/運動が大好きな子どもたち、そして私のダイエット。家族の健康のために、栄養満点の朝ごはんを作りたいわ。



朝に弱い私・・・おいしいものが大好きで、最近ちょっとぼつちやりしてきた。よし！ライフスタイルを見直して、朝ごはん+カロリーコントロール、スポーツを取り入れて、健康的にダイエット！



毎日残業、不規則な食生活・・・もちろん朝だつてぎりぎりまで寝ていたい。でも、今話題のメタボも気になるし、朝ごはん、見直してみるか。毎日は無理でも、「朝型」を目指してファイトッ！

+L-カルニチン
パワーアップメニュー

L-カルニチン入りの商品バリエーションはこんなに多彩！入っていない商品もあるので、ぜひ店頭でよくチェックして「L-カルニチン入り」をお選びください！

基本はしっかりメニュー

- パン派には **マーガリン**
- ご飯派にもパン派にも **ソーセージ**
- **ヨーグルト**
- 朝食とあわせて1杯、**お酢ドリンク**
- 朝のコーヒー/紅茶に **ダイエットシロップ**

時間がないときの簡単メニュー

- 温めるだけ **スープ**
- (朝食用) **ゼリー飲料**
- **バランスバー**

ダイエットメニュー

- **ダイエットサポート食品**
- **ダイエットサポートドリンク**
- **ヨーグルト**
- 朝のコーヒー/紅茶に **ダイエットシロップ**
- **ゼリー飲料**
- **低カロリー雑炊**

L-カルニチンは赤身のお肉に多く含まれるため、一般的な朝食メニューだけから摂ることは必ずしも簡単ではありません。そこでちょっと工夫。いろいろなL-カルニチン入り食品から朝食にL-カルニチンを取り入れることができます！

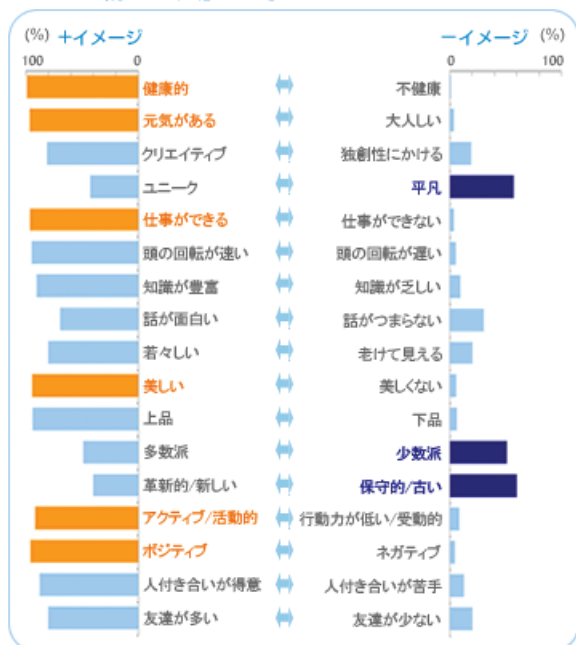
次のページ：ライフスタイルを「朝型」にする女性が増えた!? >>

2. ライフスタイルを『朝型』にする女性が増えた!?

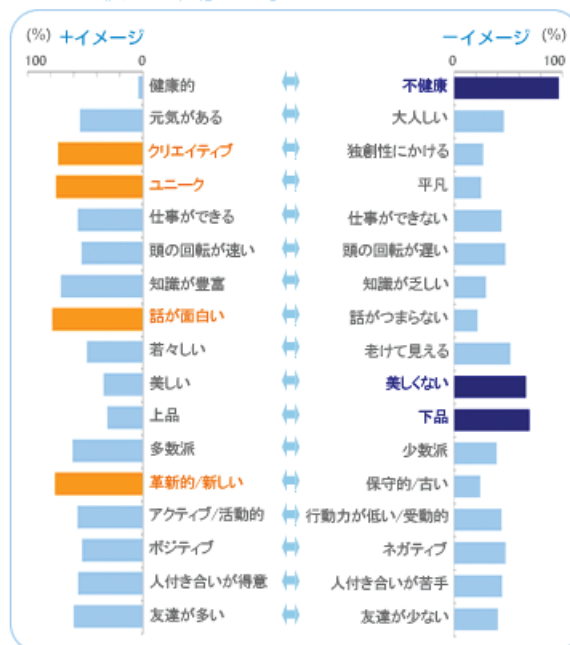
2006年の秋に実施された調査によると、この数年間で20~30代独身女性の約4割がライフスタイルを「朝型」にシフト、充実した朝の時間を過ごす人が増えたそうです。

「朝型の人」に対するイメージは「健康的」「元気がある」「仕事ができる」というようなポジティブなものが多くなっています*1。みなさんはどんなイメージを持っていますか？

☀️ 「朝型の人」に対するイメージ



🌙 「夜型の人」に対するイメージ



凸版印刷株式会社消費者行動研究室「くらし定点調査レポート（ダイジェスト(3)朝食の風景）」のグラフ改編

朝ごはんはL-カルニチンをプラス！脂肪燃焼、エネルギーUP

「朝型」に欠かせないのが「朝ごはん」。栄養バランスを考えた朝ごはんを食べて、ぐっと充実したアクティブな1日をスタートしましょう！

そこで・・・L-カルニチンの出番。通常の朝食にエネルギーを生み出すL-カルニチンをプラス！L-カルニチンによって生み出されるエネルギーでもっと元気に1日を！！

L-カルニチンはアミノ酸の1種で、脂肪をエネルギーに変えるのに欠かせない栄養素として知られています。

L-カルニチン摂取のためのこんな商品バリエーションも要チェック！

- 🍷 水分補給にはL-カルニチン入りスポーツ飲料
- 🍪 ちょっとおながすいたとき・・・おやつにL-カルニチン入りクッキーやキャンディ、ゼリーも！
- 🍵 L-カルニチン入りシロップでおいしいティータイム
- 🍷 「L-カルニチンをしっかり摂りたい！」という人にはサプリメント

引用文献

*1凸版印刷株式会社消費者行動研究室「くらし定点調査レポート（ダイジェスト(3)朝食の風景）」2006年10月