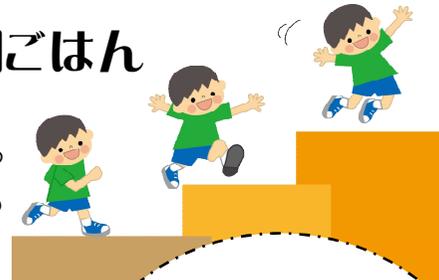


## ステップアップ朝ごはん



朝ごはんを食べたほうがよいことは分かっているけれど、食べる習慣がなかったり、食べたとしても量が少なかったりする人もいます。

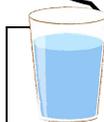
いきなりたくさん量を食べるのは難しいので、できるところから、少しずつ食べる習慣を身につけていきましょう。

特にスポーツをする人は朝からしっかり食べないと、活動に必要な栄養を十分にとりきれません。また、ゆつくりよくかんで食べることで、脳が活性化します。

脳と体を目覚めさせるには、エネルギーとなる炭水化物をしっかりととりましょう。

あまり食べない人は、消化のよいものから少しずつ、固形物を食べるようにしていきましょう。

今、朝は何も食べていないという人は、ここからスタート



コップ1杯の水を飲む



果汁100%のジュースを飲む



くだもの、ヨーグルトを食べる



ごはん、パン、シリアルなどを食べる



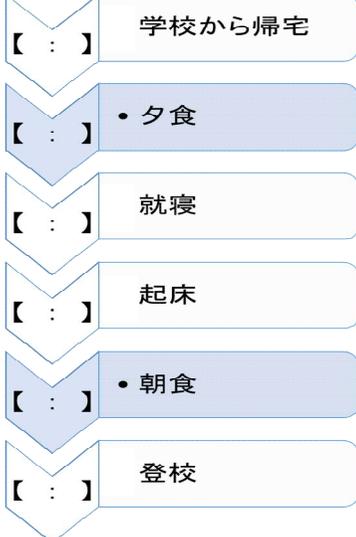
肉・魚・卵・大豆のおかず、野菜サラダ、具たくさん汁物などをプラスする

## 朝、おなかは空いていますか

朝起きてあまり食欲がないと感じる場合、夜に食べたものがまだ消化しきれていないことが考えられます。「午後7時くらいに夕食をとり、10時くらいに寝る」という生活ができればベストですが、さまざまな事情があり夕食や就寝の時刻が遅い人もいるかもしれません。

しかし、「夜遅い時間に量の多い食事をする→翌朝、時間がない・食欲がない→朝ごはんを食べずに学校行く→午前中元気がない・だるい」というマイナスの連鎖になってしまうと、生活習慣が乱れていってしまいます。

【 : 】に時間を記入しましょう。



## 2回に分ける夕食



部活動をした後に塾に行く、というような生活をしている人は、夕食を2回に分けてとるのもよいでしょう。

塾に行く前の夕食では、主食に加えて肉や魚など消化に時間のかかるおかずをしっかりと、塾から帰った後の夕食は、油っこいものをひかえて消化の良いものを、少なめの量で食べます。

2回目の夕食も寝る1時間前にすませ、夜ふかしはせずに早めに寝て、時間に余裕をもって起き、おいしく朝ごはんを食べましょう。

## 具たくさん汁物のすすめ

消化がよく、体が温まり、野菜がしっかりとれ、水分も補給できる汁物は、朝食や夕食にぴったりです。具たくさんにすれば腹持ちもよく、たんぱく質やビタミンを手軽にとることができます。

