

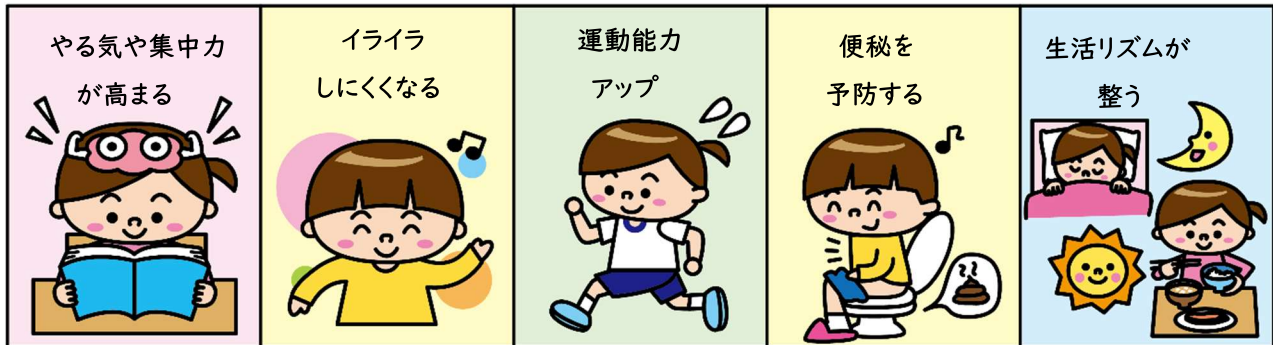
早いもので新学期が始まり1ヶ月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体が暑さに慣れていないため、体調を崩しやすい時期でもあります。

また、新しい環境への疲れもでてくる頃なので睡眠をしっかりとり、朝ごはんを食べて体調を整えましょう。



朝ごはんの効果

1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動をするためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムに整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんを食べる習慣がない場合は何か口に入れることから

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含む「主食」を食べましょう。



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスを意識

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



主菜、副菜(汁ものを含む)、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを選びましょう。おすすめは水分とビタミン・ミネラルをとることのできる「汁もの」です。

さらに1品追加し、主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

① 食べる時間がありません

…まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



② おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

