

早寝、早起き、朝ごはん

●朝ごはんのいいところ

- * 体温を上げて体を動きやすくする
- * 便秘の予防・改善
- * 勉強や仕事の能率アップ
- * 生活習慣病予防
- * 代謝が良くなり太りにくい体質に



●朝食を食べる習慣を身につけよう！

ご飯でもパンでも何か食べるということが大事です。

【STEP①】

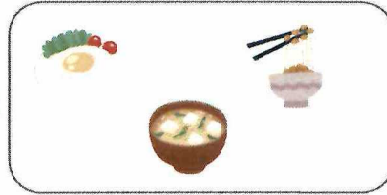
食べる習慣のない人は、簡単に食べられるものから。



例)おにぎり、食パン、バナナ など

【STEP②】

習慣がついてきたら、手軽にできる料理を加えていきましょう。



例)みそ汁、目玉焼き、納豆 など

【STEP③】

主食、主菜、副菜 がそろった食事になるようにしましょう。



●朝食を食べる時間をつくりましょう。

朝食を食べるためには、生活リズムを整えることも大切です。夜更かしをせず、早寝早起きの習慣をつけて、朝食を食べる時間をつくりましょう。



間食のとり方 選び方

*特にスポーツをしている方へ

●間食の役割り

- ★ 一日3回の食事で取れないエネルギーを補う
- ★ 間食は食事の一部 (間食=お菓子ではない)



●間食をとる時の注意！

- ① 時間を決めて (10時と3時ごろ)
* 空腹ではないのにダラダラ食べると、余分なカロリーを摂取する



- ② 袋のお菓子は、分けて食べる (大袋を一人で食べない)
* 特にスナック菓子は、おなかにたまらずカロリーや塩分が高いため



- ③ 水分補給は「お茶」「麦茶」「牛乳」がよい
* 甘いジュースは、砂糖の取りすぎになり「肥満」「虫歯」につながるため



●オススメの間食



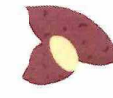
ヨーグルト



おにぎり



くだもの



ふかし芋



手作りおやつ



身体にやさしいおやつ



☆ 青のりトースト ☆



<材料>

食パン
マヨネーズ
青のり

<作り方>

- ① 食パンにマヨネーズを薄くぬる
- ② ①の食パンに青のりをぱらぱらとかける
- ③ トースターで焼く

☆ ヨーグルト風ドリンク ☆

<材料>

りんご酢
牛乳



<作り方>

- ① コップにりんご酢を入れ牛乳を加えかき混ぜる

* 果物の酢なら何でもo.k.!

☆ ごはんサンド ☆



<材料>

ごはん
手巻きのり
ハム
チーズ
きゅうり



<作り方>

- ① 手巻きのりの半分に薄くごはんをしく
- ② ①のごはんの上にスライスしたきゅうりとハム、チーズをのせて残りののりにごはんをうすく広げ、サンドする

☆ フルーツヨーグルト ☆



<材料>

ヨーグルト
バナナ
(季節のくだもの)
コーンフレーク

<作り方>

- ① くだものは一口大に切る
- ② ボウルにヨーグルトと①のくだものを入れ混ぜる
- ③ ②をうつわに入れ、上からコーンフレークをかける