

せい かつ たい せつ 生活リズムを大切に！

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



あさ す かた み なお 朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

いえ で じ かん じ かんはんまえ
家を出る1時間～1時間半前
には起きて、支度を始めましょう。
あさ ひ あ
朝日を浴びることで、すっきり
め さ せい かつ ととの
目が覚め、生活リズムが整いや
すくなります。



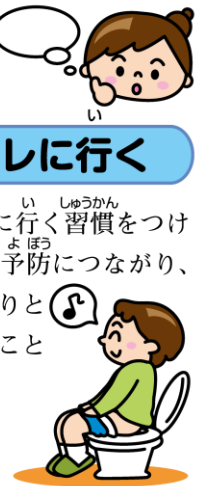
2 朝ごはんを必ず食べる

あさ ねむ からだ あたま のう
朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を
め さ 目覚めさせるスイッチの役割があります。
しよくよく ひと おも
食欲がわからない人もいますが、
くだもの 果物やスープといった食べやすいものか
と い すこ し ながす ふ
ら取り入れ、少しずつ品数を増やして、
えいよう 栄養バランスをよく
していきましょう。



3 トイレに行く

あさ 朝、トイレに行く習慣をつけ
いと しゅうかん
ると、便秘の予防につながり、
べん び よ ぼう
1日をすっきりと
にち
スタートすることが
できます。



★ しよく しよく しよく せい かつ せい かつ せい かつ 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。

しよく しよく 主食

(ごはん・パンなど)



なに いそが あさ かんたん ちょうり た
何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。
やさい 野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

しよく さい 主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



ふく さい 副菜

(野菜・きのこ・海藻・
いも類など)



くだ もの 果物



ぎゅうにゅう にゅう せい ひん 牛乳・乳製品



まだまだ続く残暑を上手に乗り越えよう！

しよくよく しよく じ く ふう 食欲がないときの食事の工夫

しょうりょう 少量でもバランス よく食べる



しよく しよく しよく さい
主食・主菜・副菜をそろえる
ことを意識しましょう。

つめ めん 冷たい麺は 具たくさんにする



さん み 酸味やスパイスを 利かせて食欲アップ



あた の もの しる もの 温かい飲み物や汁物 で胃腸をいたわる

