

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 食べやす
果物やスープといった食べやすいものか
と い すこ しなかつ
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、
べんぴ 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 せい せい 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)



しよく せい 主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



ふく せい 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



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です。
やさい れいとうひん りよう べんり
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。

まだまだ続く残暑を上手に乗り越えよう！

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 せい せい せい
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

