

朝食を食べるための工夫

食べる時間がない 体内時計を合わせて夜型から朝型の生活へ

体内時計を合わせて
朝ごはんをしっかり食べて
学校へ行こう!



早寝早起きが基本です。
でも、部活動や塾通い、アルバイト、テレビをみたり、携帯電話で友達と連絡をしているとついつい日付が変わって生活は夜型に…
ずれた体内時計を合わせるには日光に当たるのが一番。
夜寝るときは電気を消す、遮光カーテンを使わずに朝起きたら日光を浴びてみるのが体内時計のリセットにつながります。夜遅い時間にテレビやコンピュータのディスプレイ画面を見るのは避けましょう。

食欲がない 夜食べるもの・食べる時間がポイント

部活動・塾通い・受験勉強・アルバイトなどで食生活が乱れがちになります。夜遅くまで胃腸を働かせていると、胃がもたれて食欲が落ちる原因になります。

朝食を抜くことが習慣化している人は少しでも食べることから始めましょう。初めのうちはクッキー1枚、バナナ1本、野菜ジュース1杯だけでも構いません。
何かを食べる習慣をつけることが大切です。



バナナ一本から
はじめてみよう!

朝ごはんがない ひと工夫の準備がものを言う



果物・葉物野菜なら
手軽に食べられる!

たくさん作ったおかずを冷凍でストックしたり、前日のおかずを朝のためにとっておいたりすると、調理しなくてもレンジで加熱するだけで朝ごはんが食べられます。

そのまま食べられるミニトマトやレタスなどの野菜、みかんやぶどうなどの果物を買っておくと、料理に自信がなくても大丈夫!

→かんたん!ラクちゃんレシピは9ページへジャンプ!

太りたくない 朝食を抜くこと=太りやすい体質づくり

基礎代謝が落ちて、余ったエネルギーを脂肪としてため込むようになります。

1日のエネルギーを昼と夜の2食でまかなわなければならなくなり、エネルギーをため込もうとします。

朝食で不足するエネルギーをおやつや夜食で余計にとってしまいがちになります。



一時的に軽くなっても
結果的に太ってしまう…

かしこい夜食の取り方

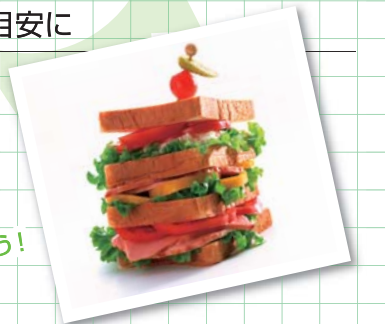
テレビを見ていたり、定期試験や受験を控えて勉強していたりして、夜遅くまで起きていると、お腹がすいて何か食べてしまう。体によくないとはわかっていてもつい…

もちろん、夜食はとらないのが一番ですが、脳の唯一のエネルギーであるブドウ糖は、食後4時間程で消費されてしまうので、夕食後時間がたつと、脳内はエネルギー不足になり、勉強もはかどらなくなてきます。

夜食をとる際は、次のことに注意して、賢くとりましょう。

ポイント ① 1日の必要摂取カロリーの10%程度を目安に

あまり運動をしないのであれば、
男子で250kcal、女子で200kcal、
運動部に所属しているなど定期的に運動を行っているのであれば、
男子で300kcal、女子で250kcal 程度となります。



高カロリーなものを
食べるのは控えよう!

ポイント ② 消化のよいもの



あっさりしたもので
翌朝もすっきり!

次の日の朝ごはんに支障をきたさないように、消化のよいものを食べるようにしましょう。肉類や油っこいもの、塩分が強いものは避け、うどんやおかゆを中心としたメニューをおすすめします。
消化のよい鶏卵を加えて、温玉うどんやたまごリゾットにすると食べやすくなります。
味付けは薄めにしましょう。

ポイント ③ 温かいもの

温かいものを食べると食欲が落ち着きます。
ホットミルクや紅茶を飲むと効果的です。



温かいものは
気持ちもおちつく!