

今よりも、  
もっと できる自分に  
なりたいなあ！

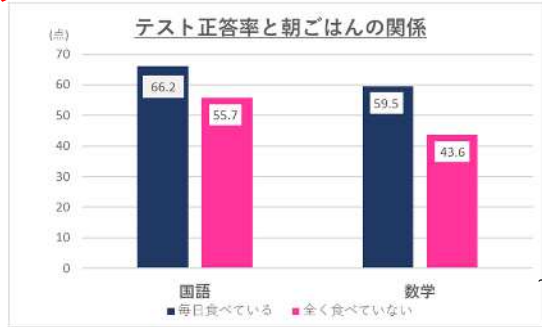
そう思ったら...



# 見直してみよう！ 朝ごはん



勉強への集中力UP！



令和3年度 全国学力・  
学習状況調査 より ~

朝ごはんを食べるための環境を整えよう



寝る2時間前には夕ごはんを済ませましょう。  
夕ごはん後の間食は控えて。

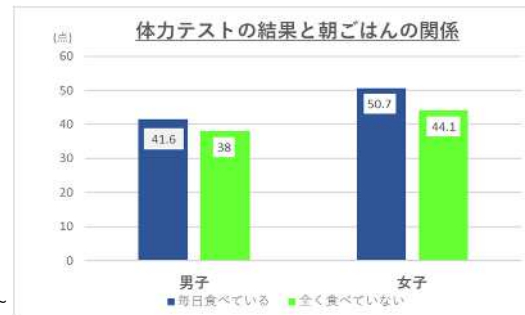
食欲が出るのは、起きてから  
30分後くらい。起きてすぐに  
コップ一杯のお茶や水を飲むと、  
食欲も出やすいです。



体力にも  
良い影響を与えてる！



令和3年度 全国体力・運動能力、  
運動習慣等調査 より ~



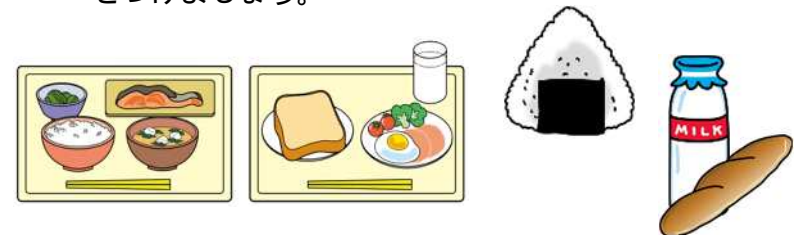
## 太いたくないなら 朝ごはんを食べよう！

朝ごはん抜きだと、昼ごはんや  
夕ごはん、おやつなどで食べ  
すぎてしまい肥満のもとに！！

朝ごはんを食べないと活発に  
動けなくなり、消費カロリーも  
減ってしまいます。

## 朝ごはんは何食べよう？

基本は『主食・主菜・副菜』のバランスごはん。  
難しければ、まずはパンと牛乳やおにぎり、シリアル  
など簡単なものからでも、朝ごはんを食べる習慣  
をつけましょう。



# 間食のとり方を考えよう

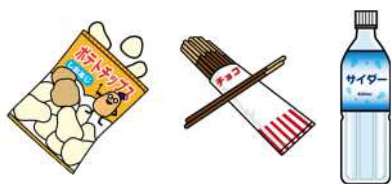
間食 = おやつ お菓子を食べる ではなく  
間食の基本は食事で摂り切れないものの“補食”です。  
食事が不規則になる時や、量が足りないという場合には、  
上手にとって栄養を確保しよう。

家に帰ってから  
夕飯までの時間や、  
休日に食べる間食を  
見直してみよう



## あなたは間食に何を食べていますか？

スナック菓子・チョコレート・菓子パン・清涼飲料水・ビスケット・クッキーばかり食べていませんか？これらは、脂肪が多い砂糖が多い塩分が多いので、とりすぎると生活習慣病のリスクが高くなります！食べるものを見直してみよう。



この2つで間食での  
エネルギー量を超えて  
しまうよ！

## ポイントは3つ



時間	食事と食事の真ん中や昼間が
量	おなかいっぱいの手前でやめるのが
内容	たんぱく質やビタミンを含むものが

## おすすめは カルシウム

中学までは給食で牛乳を飲んでいたと思いますが高校生もカルシウムは大切！！  
おやつにもとり入れてみましょう。  
他にも 日光に当たる、運動をすることでより骨が強くなります。



## 間食のエネルギー量は200～250kcalまで

お菓子などの袋には、栄養成分が表示されているので成分表示をよく見て選び、量を決めて食べよう。（33ページを見てね）