

朝食で 身体を起こす！

脳のエネルギー源である「ブドウ糖」は寝ている間にも消費され、朝起きた時には脳はエネルギー不足の状態なのです



朝食を抜くと…

- ・記憶力の低下
- ・集中力の低下
- ・イライラ



を引き起こす原因に！

野菜ジュースから始めよう！

急に食べ始めるのも大変なので市販のおにぎりや野菜ジュースなど簡単なものでもGOOD！

昼食で体力維持！ 夕食で疲労回復！

「**昼食**」は一日を通して一定に栄養補給をし、エネルギー消費の増える午後に向けてしっかり活動できるエネルギーを補給するために大切な食事です



昼食を抜いてしまうと、夕食の食べ過ぎや、余分な間食につながります

「**夕食**」は新陳代謝を促し、細胞の修復を早めて、疲労回復などを助けてくれる食事です

夜動かないし…でも！寝ている間にも細胞の新陳代謝が行われるためそのエネルギーが必要なのです！



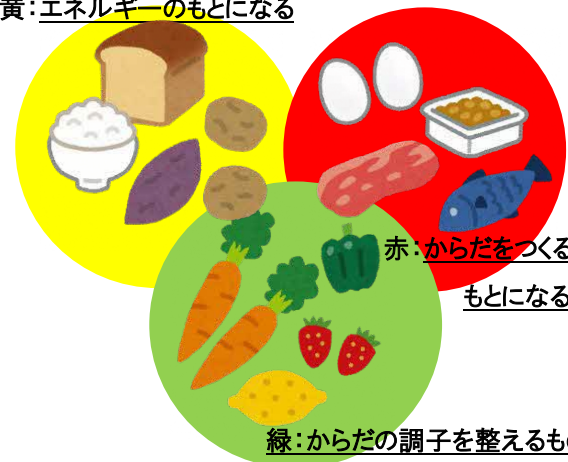
作成 藤女子大学人間生活学部食物栄養学科 2年
監修 藤女子大学 給食経営管理論Ⅱ
実施 北海道

1日3食で

バランスの良い食事

3色食品群を意識することでバランスよく栄養摂取をすることができます。でも、1回の食事の中でバランスよく摂るのはなかなか難しい…

黄:エネルギーのもとになる



赤:からだをつくる
もとになる

緑:からだの調子を整えるもの

しかし！

1回の食事では難しくても、1日の3食全体を通して意識することで、バランスよく多くの品目を摂りやすくなります！