

身に付けたい生活習慣

早起き・早寝・朝ごはん

まずは早起きから！



早起き

朝ごはん



- ・ 必要な睡眠時間を確保し、決まった時間に起きる
- ・ 朝日を浴びて、体内時計を整える

- ・ 夕ご飯は寝る 2～3 時間前に済ませ、遅い時間に食べない
- ・ 早起きして、ゆとりを持つ
- ・ よく噛んで食べる

早寝



- ・ 毎日、決まった時間に寝る
- ・ テレビやゲーム、スマートフォンの使用は時間を決める
- ・ 日中、しっかり体を動かす

主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスのとれた食事を！

副菜

ビタミン：皮膚・粘膜を保護
炭水化物やたんぱく質、脂質の
体内利用を助ける
ミネラル：身体機能の維持・調整
食物繊維：腸内環境を整える



主菜

たんぱく質：体(筋肉・血など)をつくる



主食

炭水化物：エネルギー源。ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源

