

**POINT 4** 朝ごはんをいきいきスタート



朝ごはんを  
食べる  
メリット

- ① 脳へのエネルギー補給
- ② 身体が活動的になる
- ③ 集中力が高まる

勉強、運動などの  
効率アップ!!



**レベル1** まずは食べる習慣を!



「主食」がおすすめ

炭水化物が多く含まれているごはんやパンなどは、脳へ効率よくエネルギーを送ることができます。

**レベル2** プラスワン!



「主食」に1品付け足す

納豆や卵、しらす干し、ヨーグルト、果物など、そのまま食べられる物だと簡単です。

**レベル3** バランスアップ!



「主食」「主菜」「副菜」をそろえる

野菜たっぷりのみそ汁やスープもおすすめ。

**POINT 5** 少しの工夫で簡単にバランスアップ

市販品などを組み合わせてバランスアップ!!



野菜入りラーメン

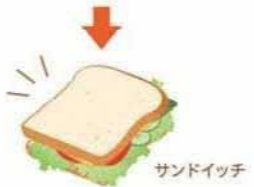
野菜をカップ麺にのせてからお湯をかけるとしんなりして食べやすくなります!

今できることから始めましょう!



野菜たっぷり  
ツナサラダ

ツナ缶を豆腐やゆで卵、サラダチキンにしてもおすすめ!!



サンドイッチ

パンにはさめば簡単にサンドイッチが作れます!

火も包丁も使わずに!  
電子レンジで温めるだけ

(例えば…かけうどん)



冷凍うどん 冷凍ほうれん草 めんつゆ



加熱後、ゆで卵や温泉卵を添える

ワンボウルで片付け簡単!

# 今の食生活が「未来の自分」をつくります!

あなたは、自分のカラダを大切にしていますか?  
自分の食生活を振り返り、今からカラダにいいこと始めませんか。

● 思い当たることはありませんか?

朝は時間が無いからごはん食べなくてもいいや!

ダイエット中だから朝ごはん抜いちゃおう。

インスタ映えが大事よ!

お腹がいっぱいになれば何を食べてもいいんじゃない?

全然元気だし...

お菓子とジュースでごはん代わりにしよう!!

手っ取り早くインスタントラーメンとおにぎりですませちゃおう。

最近、肌の調子がイマイチなんだよね。何だか集中力も続かなくて...

若いから何とかできるさ! 気にしない、気にしない!

● こんな食生活を続けていると...

現在	将来
<p>▲やる気が出ない 疲れやすい</p>	<p>▲やせすぎ</p>
<p>▲イライラ</p>	<p>▲肥満</p>
<p>▲便秘</p>	<p>やがて 糖尿病・高血圧などの生活習慣病や貧血など</p>

「未来の自分」のために...  
**今が大切!**

私たちのカラダは「食べているもの」からできています。まずは今の食生活を振り返ることから始めてみましょう!

●自分のカラダのこと考えてみよう!  
～あなたの食生活はどのタイプ?～



～あなたの体型はやせ?ふつう?肥満?～

体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m = BMI

例) 体重55kg、身長160cmの人の場合 → 55(kg) ÷ 1.6(m) ÷ 1.6(m) = 21.4

※「ふつう」の範囲の人は病気になるリスクが低いと言われています

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5以上25.0未満	ふつう
25.0以上	肥満

知っておこう! 必要のないダイエットは危険!!

欠食や極端な食事制限は、  
栄養不足から体調不良、肌荒れ、貧血、筋肉・骨が弱くなるリスクが高まります

特に女性の場合、妊娠・出産にも影響します

- 赤ちゃんが小さく生まれる(出生体重2,500g未満)
  - 早産(妊娠37週未満で生まれる)
- 生まれた赤ちゃんが、将来的に肥満、糖尿病等の生活習慣病を発症するリスクが高くなる

次ページからのポイントを参考に、できることから始めてみましょう →

今より一歩! レベルアップするための5つのポイント

POINT 1 主食 主菜 副菜 をそろえてバランスよく

主食 食事の中心

●炭水化物は体内でブドウ糖に変わり、脳や体を動かすエネルギー源になります。



主菜 体をつくる

●たんぱく質や脂質の供給源で皮膚や筋肉、血液、ホルモンなどのもとになります。



副菜 元気でキレイの強い味方

●ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富で、体の調子を整えます。



さらに // ちょっとプラス!

果物と乳製品も1日のどこかでとりましょう  
みかんやバナナなら包丁いらず!!



POINT 2 野菜を食べるといいこといっぱい

ビタミン、ミネラル  
食物繊維などが豊富!

- ① ニキビや肌荒れを予防し、肌の健康を保つ
- ② おなかの調子を整え、便秘を予防
- ③ 体の水分を調節し、むくみを防止
- ④ 噛む回数が増えて、満腹感アップ
- ⑤ 生活習慣病、がん、老化などを予防

1日に必要な野菜量 **350g**  
料理にすると小鉢5皿分が目安

1食あたり1~2皿を目安に食べましょう!



POINT 3 コンビニや外食等でのワンポイント

こんな選び方していませんか?

おにぎり+菓子パン ラーメン+チャーハン



要注意!! 「主食」の重ね食べ

主食 主菜 副菜



Point! >>> そうざいや外食を利用するときは  
野菜料理を1品プラス