

* 食事自体にあまり関心がなかったり、好きなものだけ食べる方へ

食事は、おなかいっぱいにするだけでなく、からだをつくり、活動のエネルギー源になっています。



まずは、1日に飲食したもののレコーディングがおススメ♪ いろいろな食品を

まんべんなく食べ、質の高い睡眠をとることにより、回復力がUPするよ♪



* 朝食を抜いたり、不規則な食習慣の方へ

不規則な食生活は体内のリズムを崩す原因になります。

欠食は栄養が十分に摂れなかったり、まとめ食いや夜遅い食事は肥満の要因になります。とくに、朝食を抜くと午前中、頭がぼーっとしたり、眠気がとれないため集中力がなくなります。重大な病気を引き起こす要因ともいわれています。



寝ている間に低下した体温を上昇させるためには、脳のエネルギー源である

ブドウ糖が必要です。朝食を食べて1日の活動の準備を整えましょう。



* 甘いお菓子や清涼飲料水を好まれる方へ

多くの糖類が含まれているものがあります。特に冷たい飲食物は、甘さを感じにくい特徴があります。商品に書いてある栄養成分表示の確認がおススメです。



栄養成分表示を見て、炭水化物の項目を注目すると、糖質の量が把握できるよ♪

炭水化物 ÷ 糖質 + 食物繊維



* 野菜やキノコ類や海藻類が足りない方へ

食物繊維やビタミンやミネラルが不足するだけでなく、エネルギー過多や早食いの原因になります。



食事の最初に野菜から食べるベジ・ファースト習慣を身に付けよう♪ 野菜の

食べ忘れを防ぐ、噛む回数が増える等、気が付かない間に改善できるよ♪

