

* 食べ物の選び方について

食べた量より質が重要な年代です。食材を選ぶとき、赤・黄・緑・黒・白の5色を意識すると、偏りを防げます。旬の食べ物を取り入れることも大切です。



まずは、1日に飲食したものを記録することがオススメ♪ お菓子やあめや

チョコレートの記入漏れがないように! 1日の過不足を知り、修正しましょう♪



* 食事時間や回数について

不規則な食習慣は、体内のリズムを崩します。特に食事を抜くと、栄養が十分にとれません。1日3回決まった時間に食事を食べる習慣を定着しましょう!



まずは、1日のタイムスケジュールを決めることが、ポイント♪

季節ごとに、自分に合ったタイムスケジュールを考えましょう♪



* 水分のとり方について

健康を維持するために、体内水分量を一定に保つことはとても大切です。便秘や唾液量、血液の循環に影響します。こまめな水分補給を習慣化しましょう!



特に起床時、入浴前後、就寝前の水分補給を忘れないように♪

水分の種類 ⇒ 水・白湯・お茶がオススメ!



* 甘い飲食物やおかずの内容について

甘いお菓子・甘い飲み物をとりすぎると体にとってデメリットが多いです。また、タンパク質を多く含む肉・魚・卵・大豆製品の摂取量の確保が重要です。



甘いお菓子類を食べる場合は、食事と食事の間に少しだけ食べるように♪

筋肉や骨などの材料となるタンパク質は、毎回の食事に取り入れましょう♪

