

新年度がスタートして、あっという間に1か月がたちましたね。
慌ただしく毎日が過ぎていくと思いますが、少しずつ新しい環境にも慣れてきた頃ではないでしょうか。

ここで、成長期の皆さんに意識してほしいことは「**早寝・早起き・朝ご飯**」です。
特に、成長と運動の両方で栄養素を消費するスポーツジュニアは、体づくりと競技力アップのためにも、朝食は欠かさず食べましょう。

「**朝食がもたらす効果**」としては

- ・ 集中力を高める
- ・ 1日の必要栄養量の確保
- ・ 脳や体の働きが活発になる
- ・ 体温が上昇しやる気が起こる
- ・ イライラを防ぐ
- ・ 腸の動きを活発にさせる



など、皆さんにとってプラスなことばかりです。

朝ご飯をしっかり食べて、1日を元気にスタートしましょう。

ポイント

主食(ごはん、パン、麺) と 主菜(肉、魚、卵、大豆製品)を食べること。

卵かけご飯、そばろご飯、納豆ご飯、卵サンド、ツナサンド、ハムエッグトースト…など
組み合わせ次第で小食の人でも食べやすくなりますよ！

さらに、牛乳(乳製品)や具沢山の汁物がプラスされると、もっと栄養バランスが整います。



また、「早起き」にもチャレンジ！！

多少眠くても、朝の光を浴びることで体内時計はリセットされます。

目覚めた後は、カーテンを開けて光や風を入れ、日光を浴びてみましょう。

1~2週間ほど続けると、体内時計が徐々に朝方になり、早起きのつらさは減ってくるはずですよ。

しっかりと寝て活動すればお腹がすき、しっかりと食べて活動すればぐっすり眠ることができます。



この、「**早寝・早起き・朝ご飯**」の良いサイクルを習慣化させて、
元気に、楽しく、毎日を過ごしましょうね！



管理栄養士 安慶