

**朝ごはんは「生活習慣」
未来を変える毎日の積み重ね**

～みんなの願いを叶える朝ごはん～

それでも、
朝ごはんが食べられない人へ
～それは君のせいじゃない～

「朝はムリ…」それ、キミのせいじゃありません。

朝食べられない理由は、体がまだ「夜モード」だから。

1 zZ 胃腸が寝ぼけている：
頭は起きてても、胃の筋肉は寝ている状態。

2 体温が低い：
体が冷えていて、
消化液が出ない。

3 脳の目覚まし
が鳴ってない：
光と温度の刺激がないと脳は起きない。

無理に食べなくてOK！
まずは「胃腸を起こす儀式」から始めよう。



「胃腸を起こす儀式」 少しずつ、朝食べられるようになろう

ステップ0



- ▶ からだを動かすことくらいなら
- ▶ 深呼吸をすることくらいなら
- ▶ 太陽を浴びることくらいなら
- ▶ 夜に暗い所で過ごすことくらいなら
- ▶ カーテンを開けることくらいなら
- ▶ 気合いを入れて眠ることくらいなら、
できるかもしれない、と思ってくれたらうれしいです。そして、1つでもできそうなことに挑戦してみてください...!

「胃腸を起こす儀式」 少しずつ、朝食べられるようになってろう

ステップ1



ぬるま湯(白湯)・水

ステップ2



嚙まない液体

1つのステップに1~2週間かけて少しずつ

「胃腸を起こす儀式」 少しずつ、朝食べられるようになるろう

ステップ3



すする固形物

ステップ4



ひとくちで食べられる物

1つのステップに1~2週間かけて少しずつ

おさらい「黄・赤・緑」の3色バランス

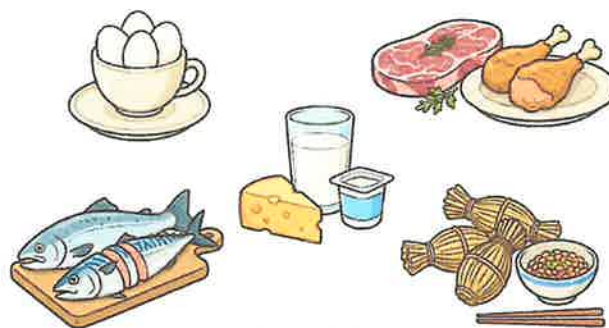
黄



エネルギー（主食）

ご飯・パン・麺類など
頭と体のガソリンになる！

赤



体をつくる（主菜）

卵・肉・魚・納豆・乳製品
筋肉や血、肌の素になる！

緑



調子を整える（副菜）

野菜・フルーツ・海藻
集中力持続&美肌の味方！

願い① 強い体をつくりたい！

「食トレ」って知ってる？

「食べるトレーニング」

強くて大きい体を作る

パフォーマンスを上げる

疲労回復を早める

ケガを予防する



※強いチームや学校がやっている方法

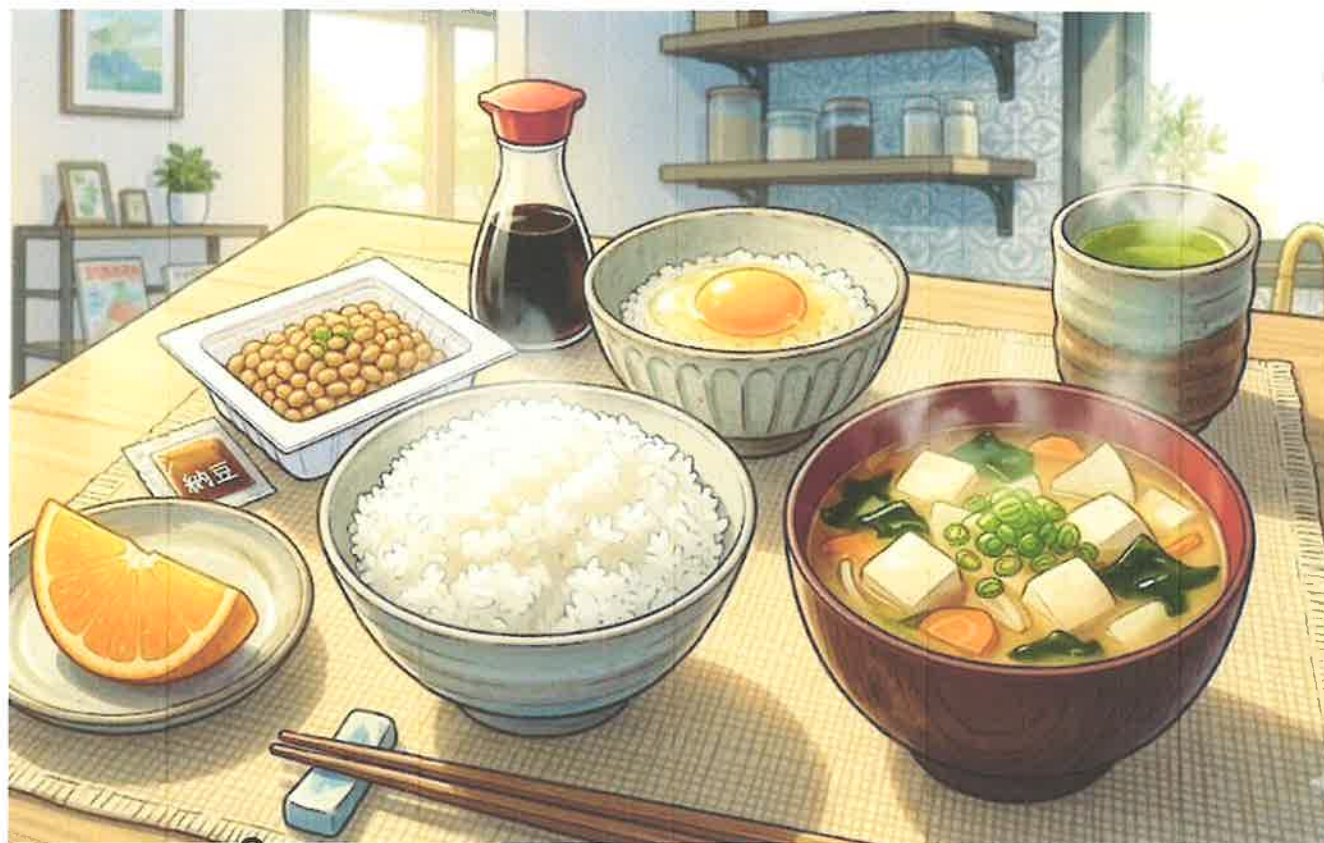
願い① 強い体をつくりたい！

体は食べたもので
作られる→量が必要

体をつくるもの●

エネルギーになるもの●●

食べたものを効率よく使う、
調子を整えるもの●●●



願い②受験まで半年、授業に集中したい

東大生に学ぶ「脳の覚醒メシ」

東大生の中学高校時代の朝食

脳のエネルギー●

+

野菜●やたんぱく質●で
午前中、脳がずっと働くようにした

「菓子パンだけ」は絶対✕



願い②受験まで半年、授業に集中したい

学校の授業を最大有効活用！

頭が働く！

集中力が続く！

復習も簡単、家での勉強も進む！

テストの結果も変わってくるはず！



願い③スタイルgood!キレイになりたい



K-popアイドル練習生の美容朝食

引き締まった筋肉と、美しい肌や髪のため
良質なタンパク質●と
ビタミン●をしっかりとっている

むくみ解消で朝からスッカリ
フルーツ●●や野菜

●に含まれる「カリウム」が、
朝のむくみをスッカリ

×「食べない」 ◎「正しく食べる」

願い③スタイルgood!キレイになりたい

- 炭水化物
腹持ちのいい「サツマイモ」
- タンパク質
激しい練習に耐える筋肉を育てる
ゆで卵や鳥の胸肉
- ビタミン、食物繊維
美肌やむくみに
野菜、海藻、キムチ



願い④バイバイ👋 イライラ
しょんぼり 心穏やかに暮らしたい

覚えてる？「セロトニン」

イライラを減らし、人に優しくなれる

夜はメラトニンに変身、ぐっすり眠れる

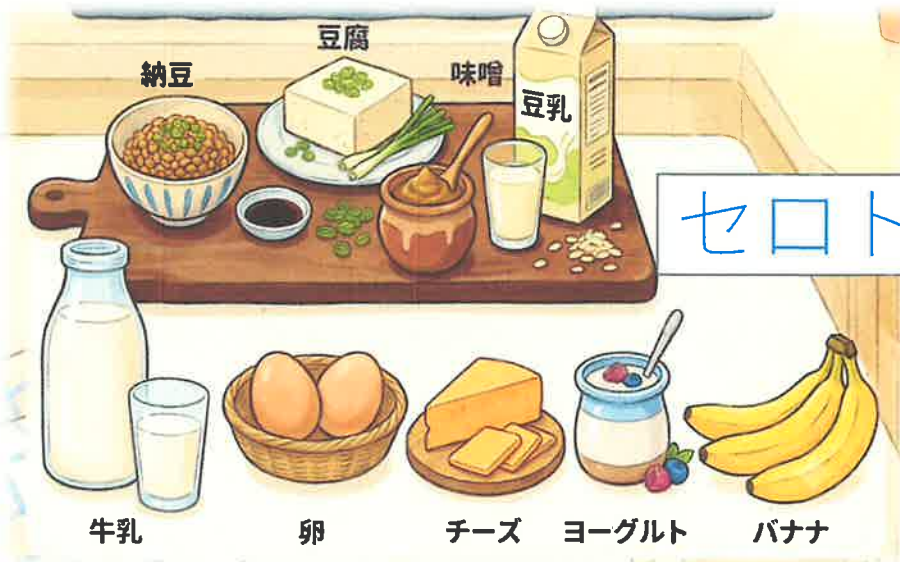


願い④ イライラ しょんぼり バイバイ 👋 心穏やかに暮らしたい

朝ごはんで
セロトニンの材料

+

太陽の光



セロトニンが分泌



運動、深呼吸

一日中、穏やかに前向きな気持ち

願い④バイバイ^{イライラ しょんぼり} 心穏やかに暮らしたい

女子の皆さん注目！

5月の
岳中生
全校アンケート
より

- ・ 朝ごはんを毎日食べる人 → 生理前のイライラが10倍起きにくい
- ・ 朝ごはんに温かいものを飲む人 → 学校を休むほどの生理痛0人



温かい朝食は心と体のお守り

※ひどい生理痛は病気の可能性もあります。
- 16 - 受診するか、保健室まで相談してください。

朝ごはんは「生活習慣」

→未来を変える毎日の積み重ね

- ✓ 運動・勉強・美容・メンタル、全て朝ごはんと繋がっている。始まります！
- ✓ 甘いパンだけの朝食は卒業！ **黄色の主食** に **赤のタンパク質** を合わせよう
- ✓ **緑の野菜・フルーツ** を足せば、集中力も美肌もずっと長続き！
- ✓ 食べられない人も白湯やスープひと口から始めれば大丈夫！

1週間、ちょっと栄養のこと意識してみよう！

1週間の
朝食の記録

バランスの良い
朝食を取った日
の内容。1日だけ

最後の日1週間
取り組んだ感想や、
続けたこと

朝ごはん記録カード

年 組 氏名

1. 学校保健委員会の内容はどうでしたか？
当てはまるものすべてに○をつけてください。

1. 興味が持てた ()
2. 役に立ちそう ()
3. 取り組みそうなことがあった ()
4. 朝ごはんを変えてみようと思う ()

2. 学校保健委員会の感想を書いてください。

3. 来週、自分が取り組みもうと思うことに○をつけてください。

1. 既にバランスのいい朝食を毎日食べている—そのまま続ける ()
2. まずは、朝ごはんを食べられるように練習する ()
3. 食べる量を増やす ()
4. 黄色・赤 (2色) に挑戦する ()
5. 黄色・赤・緑 (3色) に挑戦する ()
6. その他 ()

4. 1週間の朝ごはんを記録してみましょう。裏面を参考にしな。

		10/19(月)	10/20(火)	10/21(水)	10/22(木)	10/23(金)
朝ごはん 食べた						
黄色	黄色の食べ物を食べた					
赤	赤色の食べ物を食べた					
緑	緑色の食べ物を食べた					
3で決めた ことができた						

5. バランスの良かった朝ごはんについて、1日だけ詳しく書いてください。

黄色の食べ物 ごはん・パン・イモ類 麺、シリアル、バナナ	
赤の食べ物 肉、卵、魚、豆腐、納 豆、牛乳、乳製品	
緑の食べ物 野菜、キノコ、海藻 果物	

6. やって来て、良かったこと、続けたいと思うことを
ない人は何が難しかったか書いてください。

10/23提出



今日の感想

自分が取り
組むこと