

朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べるのはなぜでしょうか？

①朝ごはんを食べることで、からだが早く目覚めて交感神経が優位になり、活動モードになる

②1日の活動に必要なエネルギーを補給するという、大切な役目があります。

脳は、損ったばかりの新鮮な栄養しか好んで受けつけません。朝ごはんを食べずに学校

に行くと、エネルギー切れになってしまい、授業に集中できません。

食欲がないときや時間がないときは、果物やシリアル、パンなど、簡単なメニューでもいいので、毎日朝ごはんを食べる習慣をつけたいですね。



★今のあなたに足りないものは？

①やる気が出ない

②気分が落ち込んでいる

③わけもなく不安・あせりを感じる

→あなたに足りないものは「気分転換」です。勉強も部活動も、あれも、これも…とがんばっているあなた。趣味など、好きなことに使う時間も大切にしてみてください。

④よく頭が痛くなる

⑤むやみにイライラする

⑥寝る直前までメールやゲームをすることが多い

→あなたに足りないものは「睡眠」です。週末の「寝だめ」ではなく、毎日の十分な睡眠の積み重ねが大事。個人差はありますが、朝にすっきりと目が覚めるくらいの睡眠をとりたいものです。

⑦食欲がない

⑧肩こりがひどい

⑨うっかりミスが増えた

→あなたに足りないものは「休養」です。疲れがたまってくると体調を崩しやすくなるだけでなく、注意力が低下して思わぬケガをすることも。ひと息入れてみては？

ビタミンを摂ろう！

ビタミンB1が不足すると、イライラ、不眠、集中力の低下などの症状が現れます。不足する前に、日頃から摂っておきたいですね。



ビタミンB1を多く含む食品…牛乳、豚肉、鶏しバー、白米、食パン、ごま、そば

カルシウムは、神経を鎮める作用があります。あなたのイライラの原因も、カルシウム不足かも…。

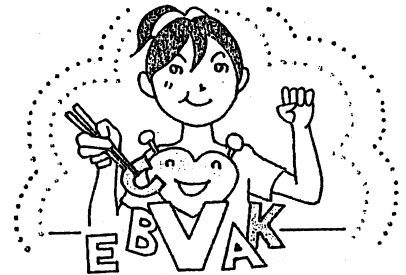


カルシウムを多く含む食品…牛乳、ヨーグルト、豆腐、小松菜、いわし、煮干し

ビタミンCは、ストレスを受けたときに、全身の抵抗力を高める働きをしてくれます。



ビタミンCを多く含む食品…レモン、いちご、オレンジ、柿、キウイ、ピーマン



⑩便秘がちである

⑪午前中はぼんやりしている

⑫日によって寝る時刻・起きる時刻がバラバラ

→あなたに足りないものは「生活リズム」です。音楽にリズムがあるように、元気に毎日を過ごすためには生活リズムが必要です。登校時間を基準に寝る時刻・起きる時刻を決め、朝ごはんを毎日食べることからスタート！



夜はお風呂で血めぐりアップ！

お風呂に入っていますか？ 最近はシャワーだけですませる人が増えていますが、湯船に浸かることで、全身が温まって血めぐりがよくなり、疲れやコリなどの疲労物質が取り除かれます。シャワーだけですませるより、疲労回復効果があります。

寝る1~2時間前に、ぬるめの38~40℃のお風呂に10分以上浸かりましょう。そうすると、寝るころにちょうど眠くなってきて、気持ちよく眠ることができます。

好きな色や香りの入浴剤を使って、お風呂の時間を楽しむのもよいですね。