

「毎日なんとなく具合が悪い」

「やらなきゃなのに体が動かない」は心の問題？

**まずは「やる気が出る体」になろう**  
～食べることは自分を大切にすること～



「やる気が出る体」をつくるには

1. 1日3食食べる
2. よく噛んで、バランスがよい食事をする
3. 砂糖をとりすぎない

欠食する必要な栄養量がとれず栄養不足・疲れやすくなる。食事回数を減らすと、1回の量が多くなり内臓の負担が増えて疲れる。少しでも食べてみると以外と食べれるかも

コンビニのスムージーや  
スープでもいいんだよ



特に「朝ごはんを食べる」ことは

1. 体内リズムを整え、活動モードに切り替える
2. 体温を上げて、元気に動くことができる
3. 脳のエネルギー源「ブドウ糖」の補給

※朝食を食べないと

肥満になりやすい

血糖値が一気に上がりやすい

運動能力の低下や学業成績の悪化

疲労・イライラの原因になる

でも朝ごはんなんて…

授業に部活、バイトもあるし  
食べることはおっくうになりがち



でもね…

保健センターを利用する

学生は朝ごはんを

食べてない人がすごく多い



らくらく「カロパごはん」いかがですか？

カロパ(カロリーパフォーマンス)ごはんとはタンパク質や野菜など  
摂取カロリーの低いバランスのとれた食事のこと

**チキンのトマト煮** 出典:日本テレビ『ZIP!』

トマトやきのこに含まれる食物繊維は、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあるので、  
ダイエットにもおすすめ

材料(1人分)

- ・鶏むね肉…1枚～2枚 ・玉ねぎ…1個
- ・しめじ…1/2株 ・トマト缶…1缶
- ・オリーブオイル…大さじ1・にんにく…2かけ
- ・塩…適量 ・コンソメ…小さじ1

作り方

- ①玉ねぎはくし切り、しめじは石づきを取りほぐし、鶏むね肉は一口大に切る
- ②鍋にオリーブオイルを火にかけ、温まったらにんにくを炒める
- ③にんにくの匂いがしてきたら、鶏むね肉、玉ねぎ、しめじ、トマト缶を加えてさらに炒める
- ④コンソメと塩を入れて味を調え、中火で15分以上煮込めば出来上がり

食材が残ったら  
カレーやスープ  
味噌汁にリメイク



疲れない体を作るためには、バランスの  
取れた食事と食習慣が重要  
ちゃんとつくらなくてもいい  
でも「自分の体を大切にしよう」



保健センター  
PAL棟3階  
TEL:011-387-3984