

スギ薬局 管理栄養士監修
食べ方にポイントがある！
あなたのお悩み解決します！

こんなお悩みありませんか？

4月から
新生活がスタート！

体調を崩さずに
過ごすコツは？



本当に今の食生活のままで大丈夫！？

進学・就職・異動などで新しい生活が
始まる人も多いのではないのでしょうか？

ストレスが増える時期だからこそ
食生活を整えることが重要です！



今回は朝食の役割と食事バランスについてお話します☆

毎日“朝食”食べていますか？

1日のスタートを切るためにはまずは朝食を食べることが大事！
新生活に合わせて食生活を見直し、心もカラダもリセットしませんか？

① まずはごはんやパンなどの「糖質」から

働く力
になる

【朝食を食べていない方】

まずはおにぎりやパンなど何か摂ることからはじめましょう！！
エネルギーゼリーなど栄養補助食品を利用するのもおすすめです。



② 次に肉や魚、ヨーグルトなどの「たんぱく質」

血や肉
をつくる

【ごはんやパンだけの方】

たんぱく質をプラスしましょう！！おにぎりに鮭やツナを入れたり、
食パンに卵やハム、チーズをのせて食べるのも良いですよ。



③ 野菜などの「食物繊維」「ビタミン」「ミネラル」

カラダの
調子を整
える

【糖質＋たんぱく質の組み合わせもできている方】

さらに野菜や海藻類、きのこ類を取り入れてみましょう。



朝食摂取で正しい体内リズム＋朝の運動で
目覚めすっきり&活動モードに♪

朝にラジオ体操やストレッチなどの軽い運動を取り入れると、
交感神経が刺激され、目覚めすっきり、活動モードに！



“朝食をとる”ことの次は“食事バランスを整えよう”



副菜

からだの調子を整えるもの

野菜・きのこ・海藻など
ビタミン・ミネラル・食物繊維を
多く含むもの

主菜

血液・筋肉など
からだをつくるもの

肉・魚介類・大豆製品・卵など
たんぱく質を多く含むもの



忙しいと
単品の食事になりがち・・・
主食・主菜・副菜
(汁物) が揃って
いるか意識して
みましょう！



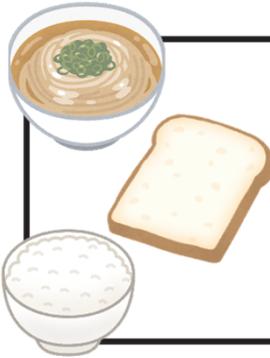
プラス

間食には果物や
乳製品を
選びましょう！
1日200kcalが
目安

主食

エネルギー源になるもの

ご飯・パン・麺類など
炭水化物を多く含むもの



汁物

水分摂取 + 第二の副菜

野菜・きのこ・海藻など
ビタミン・ミネラル・食物繊維を
汁物でも摂取しましょう



いつもの食事に + すればバランスもぐ〜んとUP♪

中食の場合

主食 おにぎり + 主菜 CHICKEN (チキン) / 焼鳥 / 鯖 (さば) + 副菜 サラダチキン・焼鳥・鯖缶など / サラダや野菜スープ

主食 のり弁 + 主菜 サラダ + 副菜 サラダ

主食・主菜・副菜
が揃った幕の内弁当

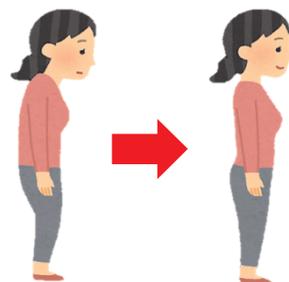
外食の場合

主食 牛丼 / うどん / カレーライス + 主菜 カレーライス + 副菜 サラダ

スギ薬局管理栄養士監修 お家でできる「ながら」運動 体幹トレーニング編

■正しい姿勢は体幹トレーニングで作れる！

体幹とは胴体部分のことで、身体の軸になる部分です。体幹の筋肉は姿勢保持に関わるので、鍛えておくと正しい姿勢が維持でき、背中や腰の痛み解消にもつながります。体幹がしっかりすると、身体の末端の手や足が発揮する力も大きくなるので、運動をする方にもおすすめのトレーニングです。



CMの間に、フロントプランク

【鍛える筋肉の場所】おなかの真ん中、太ももの表



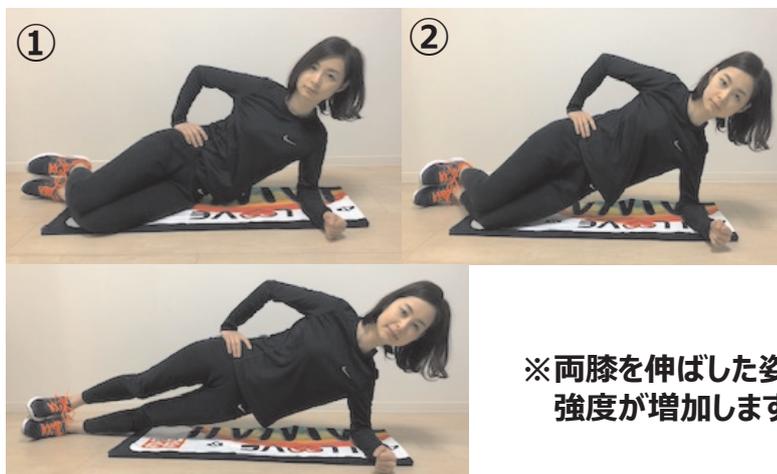
- ①両腕を肩幅に広げ、肘を曲げた姿勢で身体を支える。両脚は肩幅程度に広げてお腹と太ももは床につける。
- ②おなか、太ももを床から離して、身体が一直線になる姿勢まで持ち上げ、6~8秒間キープする。

※姿勢の注意※
・下腹部を引き締めるように行う

★1日5回×3セットを目安に行い、慣れてきたら回数を増やしていきましょう♪

テレビを見ながらサイドプランク

【鍛える筋肉の場所】おなかの真ん中・側面、背すじ



- ①横向きの姿勢で身体をまっすぐに伸ばし、両ひざを曲げて肘と手で上体を支える。
- ②おしりを持ち上げ、身体をまっすぐ伸ばし、6~8秒キープする。

※両膝を伸ばした姿勢で行うと、強度が増加しますよ。

★左右5回ずつ1日3セットから始め、慣れてきたら回数を増やしていきましょう♪