



新潟経営大学

Niigata University of Management

食事の話

～①生活リズムを整える～

①生活リズムを整える！

目覚めのスイッチ

II

朝ごはん

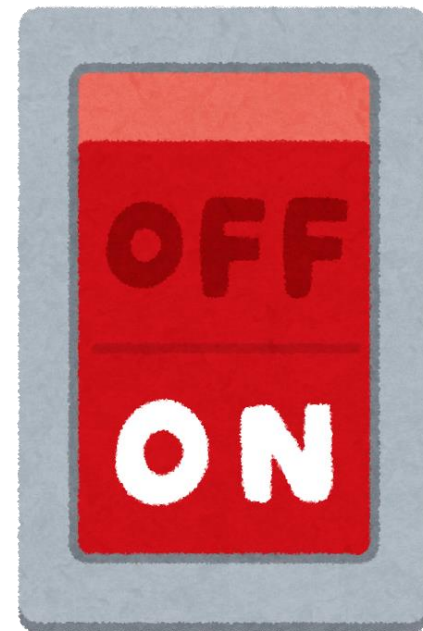
・エネルギー補給

→ご飯・パン・シリアル・麺・果物など

・体温上昇

→温かい物、肉・魚・卵・大豆・乳製品など

⇒「主食」「主菜」「副菜」があると◎





まずは食べる習慣を！

③
しっかり
食べる

- ・ごはん・おかず
- ・パン・おかず

GOAL

②
食べる

- ・フルーツヨーグルト
- ・おにぎり＋みそ汁
- ・パン＋牛乳

①
飲む
だけ

- ・100%果物ジュース
- ・飲むヨーグルト
- ・エネルギーゼリー

STEP UP



START

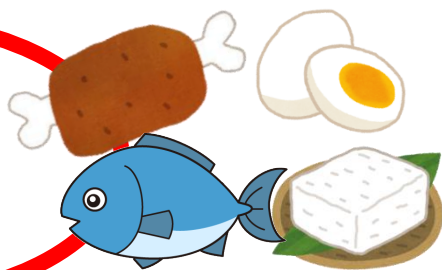
「主食」「主菜」「副菜」+α

主食



ごはん、パン、
シリアル、めんなど

主菜



肉、魚、卵、
大豆製品など

副菜 1



野菜、海藻、きのこなど



乳製品



果物

乳製品・果物は1日1回が目安
アスリート(練習日)は3回が目安



「主食」「主菜」「副菜」+ α

副菜 2

主菜

乳製品

果物

主食

副菜 1

乳製品・果物は1日1回が目安

アスリートは6皿 × 3食が目安！朝食抜きは命取り





そのまま食べる・混ぜるだけ

※あくまで例です。参考に組み合わせてください。

○主食：ごはん

主菜：サバの味噌煮缶

※缶詰のままでも◎

ウインナー、納豆、卵がこの仲間！

副菜：みそ汁（わかめ増量）

+α：フルーツヨーグルト



○主食・主菜+α：パン（ハム・チーズ）

副菜：スープ（野菜増量）

+α：果物ジュース
ヨーグルト





レシピのポイント①



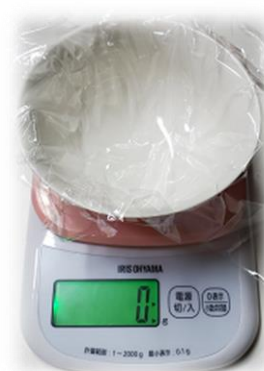
インスタントみそ汁

具たくさん
みそ汁



ごはんの冷凍方法

一度にたくさん炊いた時に！



いつも使っている
ごはん茶碗に
ラップを敷く

いつも食べている
量のご飯を盛る



ごはんを
ラップで包む

フリーザーパック
に入れる



レシピのポイント②



インスタントスープ

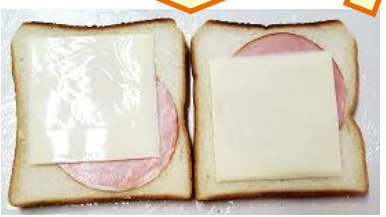
乾燥野菜



食パンの冷凍方法



そのまま
食べてもOK



完成



1食分を
ラップに包む



フリーザーパック
に入れて冷凍
(余分な空気は抜く)

※凍ったままレンジ(約30秒)で温めるか、ラップをはいでトースターで焼いて食べる



常備しておく便利なもの

- ・100%果物
ジュース
- ・バナナ
- ・みかん



副菜1



主菜

- 納豆、サバ缶
- ツナ缶、卵
- ハム、ソーセージ



果物

アスリートは
6皿×3食



乳製品

- ・牛乳
- ・チーズ
- ・ヨーグルト



主食

- ご飯
(冷凍、おにぎり)
- パン(冷凍)
- シリアル類



副菜2

- ・みそ汁・スープ
(インスタント+わかめ)
- ・野菜ジュース



学生生活を楽しむために

生活リズムを整えて



健康的な身体を維持しましょう！

適度な運動でお腹を空かせて、
食事を楽しく食べましょう♪

