

くるまよ あさ ～バスで車酔いをしないための朝ごはん～

かなら あさ た
ポイント 必ず朝ごはんを食べる

なか なか から くるまよ
お腹の中が空っぽだと、車に酔いやすくなります。

あぶら た
ポイント 油っこいものを食べすぎない

あぶら はん
ドーナツやポテトチップスなど油っこいものよりも、ご飯
しよく しょうか よ よ
や食パンなど、消化の良いものが良いでしょう。

の いちじかんまえ た
ポイント バスに乗る一時間前には食べる

なか す よ きょう はや
お腹がいっぱい過ぎても酔いやすくなります。今日は早
ね よゆう も あさ た
めに寝て、余裕を持って朝ごはんを食べましょう。

