

朝食を食べる習慣をつけましょう！

朝食には1日のスタートを切るための大切な役割があります

1日の活力源となる・脳を目覚めさせる・体温を上げる
肥満予防・便秘予防



☆朝食を食べる生活を始めるためのポイント☆

① 食べる時間をつくる

夜更かししない！
朝方生活に
切り替えましょう



早起きする！
朝食を食べる時間を
確保しましょう

② 食べられる体をつくる

夜食を食べない！
夜食は胃もたれの原因となり、
食欲がわかきません



夕食を食べすぎない！
朝の空腹感につながり、
おいしく朝食を食べる
ことができます



③ すぐに食べられるものを準備する

作り置きしておく！
夕食を作るとき、
朝食用に多めに作ると、
準備が楽になります



すぐに食べられるものを準備しておく！
いろいろな食材をバランスよく
食べるためのアイテムとして、
パン、ヨーグルト、バナナ、
牛乳などを買って置きしておくとう便利です



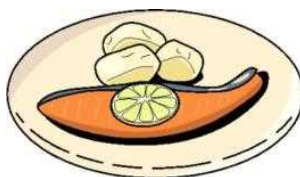
バランスよく食べましょう！

食事の基本は

「主食＋主菜＋副菜＋汁物」です

主菜

魚、肉、卵、豆腐など、
体を作るのに必要な
たんぱく質が豊富なおかず



主食

ごはん、パン、めんなどの穀類で、
エネルギー源となります



副菜

野菜を中心としたビタミン、
ミネラル、食物繊維の多い
おかず

汁物

野菜、きのこ、海藻などを
たっぷり使って、副菜的
役割のおかず