

バランスよく食べよう！

～主食+主菜+副菜をそろえて～

副菜（ビタミン・ミネラル）

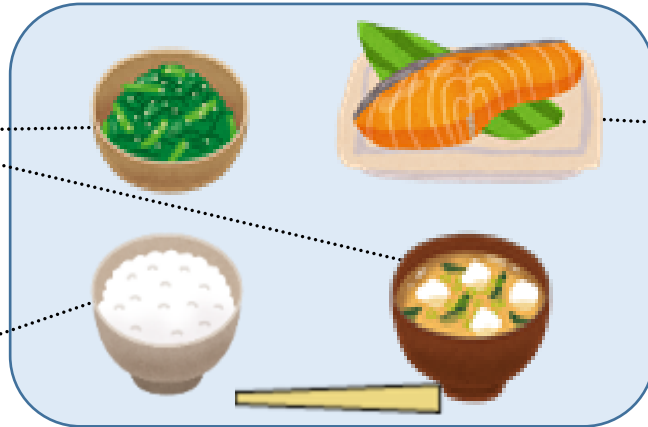
体調を整える

野菜、海藻、きのこ

主食（炭水化物）

体を動かすパワーのもとになる

ごはん、パン、麺



主菜（たんぱく質）

筋肉や血のもとになり、体をつくる

魚、肉、卵、大豆製品

朝ごはんを食べる時のポイント！



*必ず食べる習慣をつける！

朝ごはんを食べる習慣のない人は、まずはバナナ1本、おにぎり1個から食べてみましょう。さらに、ご飯とみそ汁、トーストと目玉焼きなどを組み合わせて食べ、必ず何かを食べることを習慣化しましょう。

*いつもの朝ごはんにもう一工夫！

みそ汁やスープを具たくさんにすると、野菜がたくさんとれます。電子レンジや冷蔵庫・冷凍庫にあるものを活用しましょう。

*前夜に準備をする！

前夜のおかずをアレンジしたり、下ごしらえ（切る、ゆでる、だしをとる等）をしておくと時間短縮になります。

*夜食を控えて、早く寝る！

寝る直前の食事やおやつは、朝までに消化できず、食欲不振の原因になります。早寝・早起きをして、生活リズムを整えましょう。