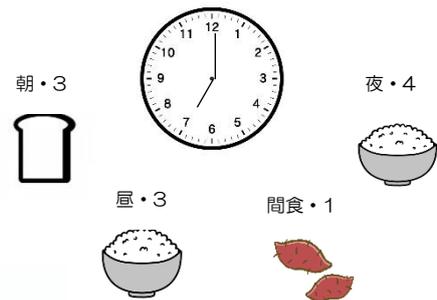




きちんと食べよう朝ごはん

早寝・早起き・朝ごはん、今日も1日パワーアップ！

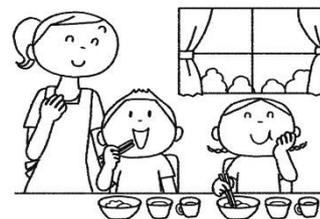
- ☆ 朝、お腹が空いて目覚めますか？
前日の夕食は何時に食べましたか？
寝る前にお菓子を食べませんでしたか？
朝・昼・間食・夕の食事割合は、
3：3：1：4 くらいが望ましいと言われています。



- ☆ 朝食 30 分前には起床していますか？
起きがけは、胃腸の働きも不活動です。
朝食の 30 分前には起きましょう。
朝食の 1 時間くらい前に起床して、
散歩や体操をするのもおすすめですよ。

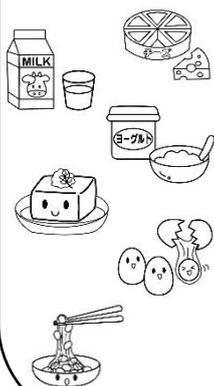


- ☆ 忙しくて、つい手抜きをしていませんか？
誰かと一緒にご飯に納豆とお味噌汁。
パンにハムやチーズを挟み、
ヨーグルトや果物を組み合わせて食べると、
さらにパワーアップ！

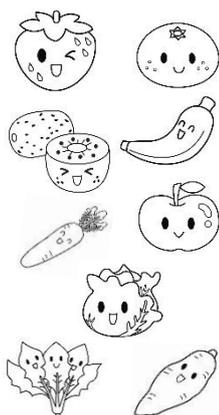


朝食にとりたい食品グループ

たんぱく質



ビタミン



ミネラル



かんたん朝食・こんだて紹介

ーロプラスワン

【アレンジ】

バナナ
いちご
キウイ



ヨーグルト

【アレンジ】

豆腐
カットわかめ
お麩



みそ汁

【アレンジ】



食パン

ハム
チーズ
きゅうり



ご飯

【アレンジ】

納豆
しらす
きざみのり