

朝ごはんを食べましょう



朝ごはんを食べるとどんないいことがあるの？

1日元気で過ごせたり、集中力がアップしたりするよ。

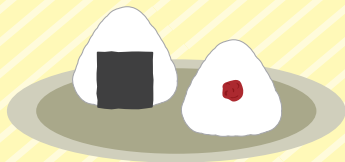


まずは、簡単なものから朝食づくりを始めてみましょう！

ステップ

1 毎朝、何か食べる習慣を身につけましょう！

朝ごはんを食べていない人は、毎朝、おにぎりやパン、果物など何か1品食べる生活を始めましょう！



ステップ

2 2品以上組み合わせて食べましょう！

朝ごはんを食べる習慣が身についたら、エネルギーのもとになる「主食」と、たんぱく質や脂質を多く含む「主菜」を組み合わせて2品以上食べるようにしましょう！

主食の例 ごはん、パン、シリアル

主菜の例 目玉焼き、納豆、ウインナー、焼き魚



ごはん



納豆

組み合わせ
の例



パン



目玉焼き

ステップ

3 栄養バランスを考えてみましょう！

「主食」と「主菜」にビタミンや食物繊維などを多く含む「副菜」を組み合わせ、栄養バランスをよくしましょう！牛乳・乳製品や果物もあるとなおよいです♪

朝ごはんには野菜料理を1品加えると、1日350g以上の野菜がとりやすくなるよ！

ほかにもいいこといっぱいあるよ！

農林水産省ウェブサイト「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？」
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/chosyoku.html>

