

★朝食の上手な摂り方★

あなたの朝ごはんはどのタイプ？
自分の朝食を見つめ直してみましょう♪

食べない(欠食)

まずは
コップ1杯の牛乳や
野菜ジュース



おにぎりなどの
主食を
そろえよう！



食べる

●菓子パンのみ

菓子パンは主食ではありません。



食パンやご飯へ変更しましょう。

●食べ物が1種類のみ

ごはんのみ、パンのみ、果物のみ…という方は



卵、納豆、ハム、牛乳などを加えたり、サラダや汁ものを作ってみましょう。

●主食、主菜、副菜がそろっている

その中で、緑黄色野菜や果物はそろっていますか？



朝食で足りない食品は、昼食、夕食に加えて、栄養バランスは1日で考えましょう。食事バランスガイドを参考に上手な献立作りを♪