



朝食を食べると いいこといっぱい



朝食を食べると…

体温UP↑

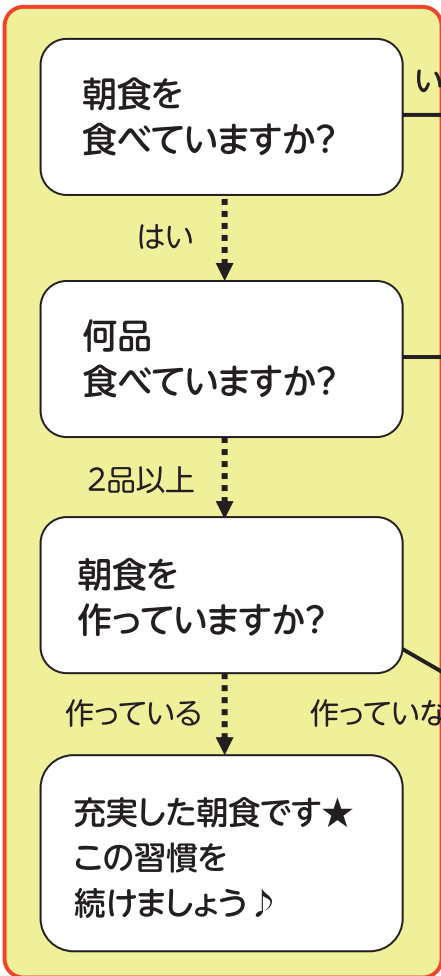
脳が目覚める
集中力・活動量UP↑

腸の働きが
よくなる
快便・便秘予防

朝食を抜くと…

体がだるい
集中力ダウン↓

★朝食チェック★



まずは1品から

エネルギーの元になる食べやすいものを1品、一口でも食べる習慣をつけましょう。

おにぎり ロールパン 牛乳 ヨーグルト 果物

もう1品ふやしてみよう!

野菜や果物を少しでも足してバランスの良い朝ごはんにしましょう。

インスタントなどでもOK☆
体が温まります。

果物 ミニトマト チーズ 納豆 みそ汁 カップスープ

作って食べよう!—工夫で簡単に朝食を

- 前日の夕食からの一工夫
具たくさんのみそ汁やスープを多めに作っておけば、朝は温めるだけで野菜をたっぷり摂ることができます!
- 市販の便利食材を活用
缶詰や冷凍のカット野菜、乾物、ドライ食材などを使うと、下ごしらえの手間が省けます!

朝ごはんをしっかり食べるには

- 夜遅くに食べ過ぎないようにしましょう。
- 早寝・早起きを心がけましょう。