

朝食でかしくパワーチャージ!

朝食、食べていますか?

～食べずに起きる5つのこと～

代謝が落ちる
太りやすい



だるい
集中力が
続かない



よく
眠れない



朝食を食べると、こんないいことが!

必要な
エネルギーや
栄養素を
無理なくとれる

体内時計が
リセットされ、
内臓の動きが
良くなる

体温上昇と
体内時計の
機能で
集中力がアップ

睡眠の質が
良くなる

(参考)早寝早起き朝ごはんガイド(早寝早起き朝ごはん全国協議会)

「食育」ってどんないいことがあるの?～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～(農林水産省)

できることから！朝食のステップ

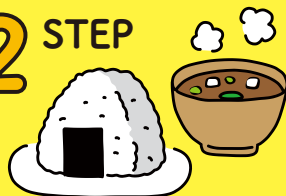


1 STEP



主食

2 STEP



主食 + 1品

3 STEP



主食 + 2品

必ず食べたい

主食

ごはんやパン、麺等。
エネルギー源となる
炭水化物を多く含む。



主菜

肉や魚、卵、
大豆製品等。
筋肉や血液のもととなる、
たんぱく質を多く含む。



副菜

野菜や海藻类等。
身体の調節機能がある
ビタミンやミネラル、
食物繊維が豊富。



牛乳・乳製品



果物



栄養・食生活に関する
その他の情報は
ココをチェック！

宮 城 県



難しい時は
牛乳など
飲み物から
でも◎