



朝食



を食べていますか？

朝食の役割は…

脳のエネルギー源となる

体内のリズムを整える

便通を良くする

体温を上昇させる



朝食のステップアップに Let's try!

STEP① 朝食を抜いている人は…

飲み物や食べやすいものから、食べる習慣を身につけましょう。

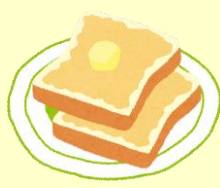


STEP② 食べる習慣はあるが、一品しか食べていない人は…

今の食事にプラス一品してみましょう。



+



+



+

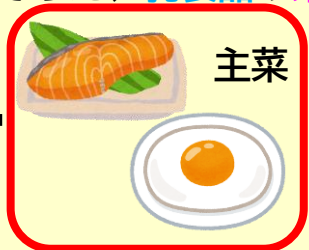


STEP③ バランスの良い食事を始めてみましょう！

主食・主菜・副菜をそろえ、乳製品や果物も取り入れましょう。



+



+



+



参考 朝食が大事なワケ(農林水産省)

「朝食・運動で腸を動かす」

健康医療フォーラム2019(朝日新聞Reライフ Net)