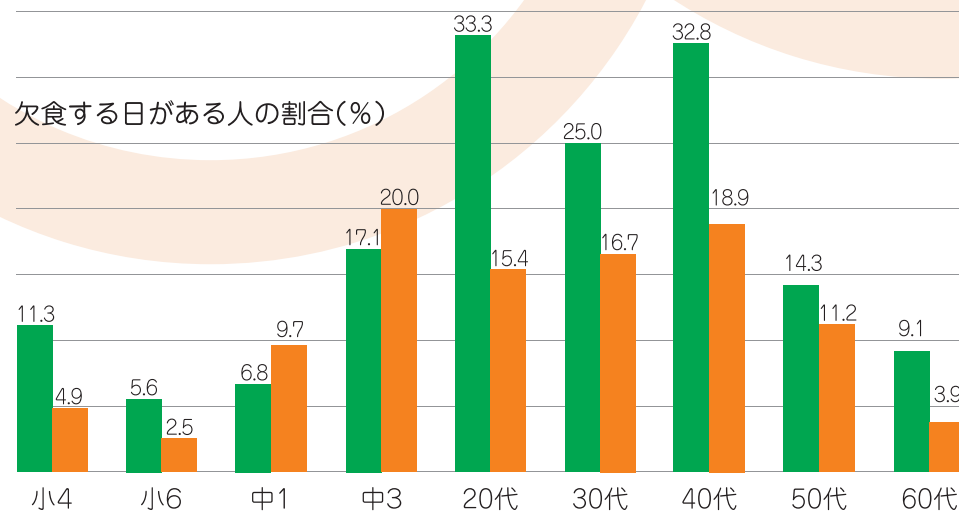




こころを元気にするキャラクター
ハピネスちゃん

【那須烏山市の朝食欠食の現状】



【ステップアップ朝ごはん！】

ステップ1

まずは欠食をなくそう！



生活習慣のチェック

☐ 夕食の時間が遅い

☐ 夕食を食べすぎてしまう

☐ 夕食後・寝る前の間食が多い

チェックがついた項目は、朝ごはんが食べられない原因になっている可能性があります。

☐ 起きる時間が遅くて食べる時間がない

☐ 夜寝るのが遅い



ステップ2

3つの器をそろえよう！

どれか1つ、どれか2つでも栄養が偏ってしまいます。

(例)・『主食がない』：エネルギー不足。塩分・脂肪分の摂りすぎ。

・『主菜がない』：筋肉や血液のもとであるたんぱく質不足。

・『副菜がない』：野菜不足により食物繊維が不足し便秘の原因に。

まずはココを
なににするかがメニュー
を決めるポイント！

主菜

主食

副菜

ステップ3

カルシウム多く塩分控えめで

さらにバランスのよい朝ごはん！

★牛乳やヨーグルトなどで、不足しがちなカルシウムをプラス！

★塩分を控えるために・・・

・汁物(みそ汁・スープなど)は具だくさんで1日1杯に。

・主食は塩分の入っていないごはんがオススメ。

・つけものは塩分が高い！つけもの以外の野菜を食べよう。

ごはんが
1番！

1日1杯！

朝ごはんを食べるのはなぜ？

朝ごはんは、1日のスタート。生活リズムを整えてくれる役割があります。

バランスのとれた『理想の朝ごはん』を食べると・・・

- エネルギー代謝が活発になり、体温が上がる！
- 脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖が供給される！
- 全身が目覚め、集中力や作業・学習能力が高まる！
- 胃腸が刺激され、排便が促される。

ゆっくりよくかんで
食べることも大切！



目指したい理想の朝ごはんはコレ！

～主食・主菜・副菜をそろえて食べよう～

プラスαで！

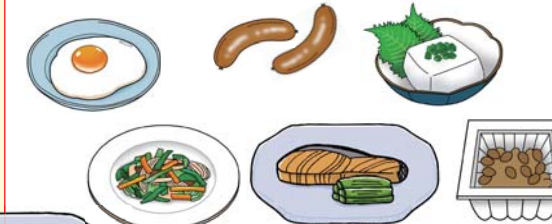
ミネラル(カルシウムなど)・ビタミン補給



牛乳・くだもの など

主菜

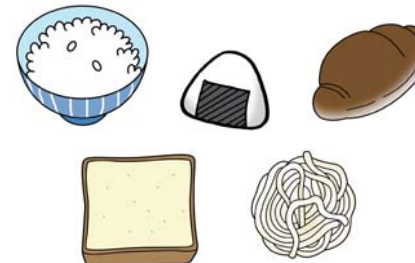
筋肉・血管など、からだのもとになる



肉・魚介類・卵・大豆製品など

主食

エネルギーのもとになる



ごはん・パン・めん類 など

副菜

からだの調子をととのえる



野菜・きのこ・海そう など

朝ごはんは、

『毎日食べる習慣』をつけることが大切！

理想の食事を目指してステップアップしていきましょう。

