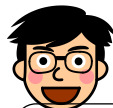


朝ごはんを食べよう！！

朝ごはんを食べるとこんなにいい効果いっぱい！



からだが目覚める

眠っていた体は目を覚まし、体温が上がることにより、元気とやる気がでできます。



脳が活発に働く

脳のエネルギーとなるブドウ糖は朝ごはんて補給します。



快便効果

朝ごはんを食べることにより、胃から腸へ刺激が伝わり排便しやすくなります。



肥満予防

朝ごはんを食べると、栄養の偏りや食べすぎ、間食のとりすぎを防ぎます。

朝ごはんを食べないと・・・

疲れやすくなる

太りやすくなる

集中力・記憶力が

便秘しやすい

脳の動きがにぶく

家族そろって
バランスのとれた
朝ごはんを食べよう！

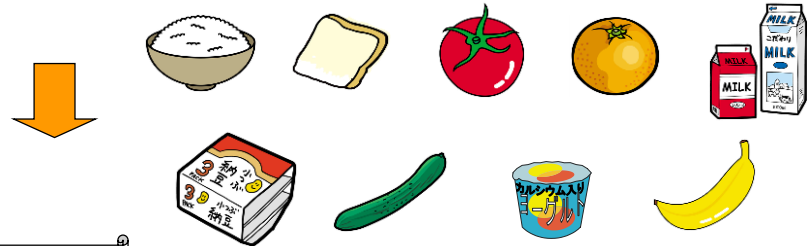


西予市の特産品をあつめたキャラクターです
5人あわせてヘルシーズ

朝ごはんステップアップメニュー

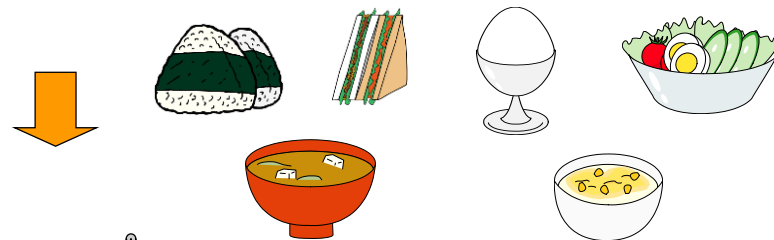
ステップ1

時間がない、食欲がないという人でも、まずは何か1品でも食べることから始めましょう。すぐに食べられるものを常備しておきませんか？前夜のおかずの残りでもOKです。



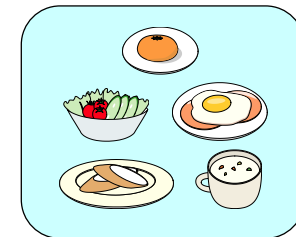
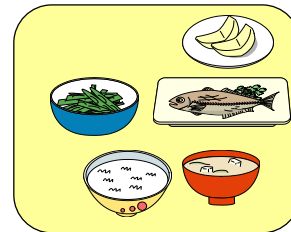
ステップ2

ステップ1ができるようになったら、次はちょっと手を加えるだけで食べられるものを取り入れていきましょう。



ステップ3

最終的には、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事にしましょう。



☆3つの食品群

栄養素のはたらきの特徴から、食品を赤・黄・緑の3つに分けています。

赤	おもに血や筋肉となり、体力をつくるもとになる たんぱく質・ミネラルが多い (例) 魚、肉、卵、豆・豆製品、乳・乳製品
緑	おもに体の調子を整える ビタミンが多い (例) 緑黄色野菜、淡色野菜、果物
黄	おもにエネルギー(熱や力)となり、体を動かすもとになる 炭水化物・脂肪が多い (例) 穀類、いも類、さとう類、油脂類

☆主食・主菜・副菜をそろえよう

一つの食べ物で、すべての栄養素を含み、全ての働きをする食品はありません。一日の食事の中において、いろいろな食べ物を組み合わせて食べることが大切です。

☆バランスのよい食事を！

副菜

野菜、海藻などのおかず
ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んでいる
体の調子を整える

主菜

魚、肉、卵、豆類などのおかず
主に良質のたんぱく質を含んでいる
元気な体をつくる

主食

米、パン、めん類など
炭水化物を多く含んでいる
エネルギーの供給源

その他

汁物：満腹感が得られる
水分：飲み込みやすくする
果物：不足気味の栄養素を補い、味のアクセントとなる
季節感や風味で献立に潤いをもたらす

食改さんの朝食献立集は
主食・主菜・副菜・汁物・果物
牛乳等にわけておすすめ料理が
掲載されています。
どんどん活用してね！

