

## 朝ではん

毎日食べている



(ごはん、パン、麺類など)

赤 主菜



(卵、肉、魚、大豆製品、牛乳など)





(野菜、果物、きのこ、海藻など)



## どんな食べ方ですか?

赤緑が そろっている





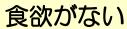
そろっていない

時々食べない いつも食べない



## 食べない理由は何ですか?

食べる時間 がない 🦠



準備がたいへん

その他

(食べる習慣がない等)





## 朝ごはんタイプ別アドバイス





素晴らしいです。

これからも内容をそろえて、朝食を食べる習慣を続けましょう。





あと一歩です。

バランスのよい朝食を 心がけましょう!



主食は脳の目覚ましとなり、集中力がアップします。



主菜は体の目覚ましとなり、元気に活動できます。



副菜はおなかの調子を整える働きがあります。





夜型の生活になっていませんか?

早寝、早起きを小がけ、生活のリズムを見直しましょう。





夕食の時間が遅い、夜食の食べ過ぎ、 飲み過ぎになっていませんか?

夕食を軽くしたり、夕食後・寝る前の飲食を控えましょう。





朝食づくりに時間がかかってしまうと 思っていませんか? ちゃちゃっと かんたん\* レシピ♪

前日から準備したり、簡単朝食づくりを工夫してみましょう。





朝ごはんは1日のスタートに大切です。 食べることから始めましょう。