

チェックしてみましょう
朝ごはん
あなたはどのタイプ？

毎日食べている

時々食べない
いつも食べない

黄 主食 
(ごはん、パン、麺類など)

赤 主菜 
(卵、肉、魚、大豆製品、牛乳など)

緑 副菜 
(野菜、果物、きのこ、海藻など)

食べない理由は何ですか？

食べる時間
がない → **C**

食欲がない → **D**

準備がたいへん → **E**

その他
(食べる習慣がない等) → **F**

どんな食べ方ですか？

黄 赤 緑 が
そろっている → **A**

黄 赤 緑 が
そろっていない → **B**

朝ごはんタイプ別アドバイス

A



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。

B



あと一歩です。

バランスのよい朝食を
心がけましょう！

黄

主食は脳の目覚ましとなり、集中力がアップします。

赤

主菜は体の目覚ましとなり、元気に活動できます。

緑

副菜はおなかの調子を整える働きがあります。

C



夜型の生活になっていませんか？

早寝、早起きを心がけ、生活のリズムを見直しましょう。

D



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。

E



朝食づくりに時間がかかってしまうと
思いませんか？

ちゃちゃっとかんたん★レシピ♪
作ってみてね！

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。

F



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。