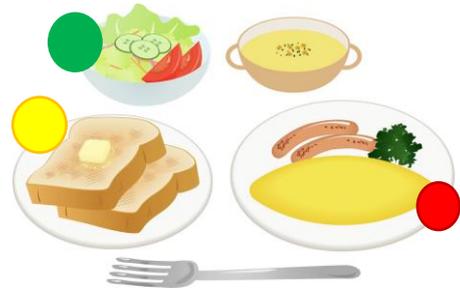


元気な一日を送るうえで朝ごはんがとても大切なのはわかるけれど…じゃあ  
どんな朝ごはんを食べたらいいのかなあ？

『**主食・主菜・副菜**』が揃ったごはんを食べるといいよ！



**黄** 主食



ごはん、パン、麺類など、炭水化物を多く含む食品・料理。

消化されてブドウ糖になり、脳のエネルギー源になります。  
しっかりとると、朝から勉強に仕事に集中できる！



**赤** 主菜



卵、肉、魚、大豆製品、牛乳など、たんぱく質を多く含む食品・料理。

たんぱく質をとると、胃が活発に働き、代謝がよくなり体温を上げてくれます。  
体内時計をリセットさせ、目覚めスッキリ、元気に活動！



**緑** 副菜



野菜、果物、きのこ、海藻など、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品・料理。

栄養素を体内で効率よく利用するために必要です。

食物繊維は快適な便通を促します。  
体調が整い気分もスッキリ!!



## 朝ごはんづくりのポイント

**手早く簡単に作るには**⇒ 前日に準備する。(例) みそ汁・スープの具材を切る。  
サラダを作って冷蔵庫に、など

**夕食の副食を翌朝アレンジ。**

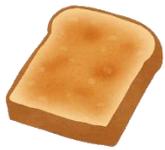
(例) かぼちゃ煮物⇒スープ、

ヒジキ煮物⇒ヒジキ入り卵焼き、混ぜごはん

**冷凍食品を活用する。**

たんぱく質の摂取  
量も増えます。

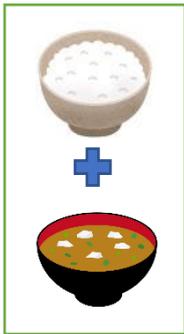
**バランスアップには**⇒ 今食べているものにひと工夫しましょう。



トーストだけから、チーズをのせたり、ピザ風、サンドイッチなど



野菜が足りないなら、具たくさんスープやサラダをプラス



ごはんのみそ汁だけからたんぱく質の副食を加えた食事



みそ汁の具材に肉・魚・豆腐などを加えてもいいよ。  
卵かけごはん・しらすごはん・とりそぼろごはんも美味しいね。

## 特にたんぱく質をとろう！

朝食でとるたんぱく質の働きは、体温を上げて代謝をよくするだけではありません。筋肉も作ってくれます。しかし、筋肉を作るためには毎食同じ量のたんぱく質をとることが必要です。成人の1日のたんぱく質必要量は50~65g、朝食では約20gをとってほしい！ 手軽にとれる食品で、少しでも多くたんぱく質をとりましょう。



卵 1個 (6g)



牛乳 1杯 (6g)



魚肉ソーセージ (75g) (8g)



ヨーグルト (3g)



ごはん 150g (3g)



納豆 7g



ツナ缶 (小) 9g



チーズ (20g) 4.5g



ロースハム 2枚 6g



食パン 6枚切り (6g)