

様々な理由で朝食を食べていない人が増えています。

生活習慣を見直し“朝活”を意識して、
より健康的な食生活を心がけましょう！

朝、食べる時間がないとき

早く寝て、5分早く起きてみましょう！
温かい飲み物を飲んで、スッキリと気持ちよく
1日のスタートを！



朝、食欲がないとき

前日、寝る前に食べ過ぎているかもしれません。
熟睡ができなかったり、倦怠感や肥満等の生活習慣病につながることも…。
寝る前は控えて、その分夕方や翌朝に食べる等、工夫をしてみましょう。



仕事の効率 up！



成績 up！



筋力 up！

パフォーマンス
アップ！！

ステップ 1

朝は何も食べない習慣になっているなら、飲み物
も含めて考えてみましょう。

赤

(たんぱく質)



乳製品



ソーセージ



豆乳

黄

(炭水化物)



ロールパン



栄養調整食品

緑

(ビタミン・ミネラル)



野菜ジュース



バナナ

すぐに食べられるものがあると便利！

ステップ
2

1品でも2色あるものを選んでみましょう。

黄 赤
おにぎり 鮭



鮭おにぎり

黄 赤
食パン 卵



卵サンド

黄 赤
食パン チーズ



チーズトースト

緑
高菜

黄
おにぎり



高菜おにぎり

ステップ
3

さらにもう1品プラスしてバランスアップ!

赤



鮭おにぎり



みそ汁
(わかめ・ネギ)

緑

黄

赤



卵サンド



きゅうり・レタス
ミニトマト・コーン
サラダ

緑

黄

赤



チーズトースト



緑

ピーマン・たまねぎ



ピザトースト

赤

黄

緑

これまでのリーフレットも ぜひ 参考に♪