

秋は食欲も出やすく、体重が増えやすい季節です。今一度ご自分の食生活を振り返ってみましょう。今回は特に1日のスタートに大切な『朝食』について考えてみましょう！

食習慣を振りかえってみましょう！

食事の栄養バランスを考えると、難しく考えないで！！

下の絵のように、**主食+主菜+副菜** がそろっているかを点検するだけでよいのです。

主にビタミン+ミネラルの供給源
体の調子を整えます

<野菜、海草、きのこ類>

主に炭水化物の供給源
体を動かすエネルギー源です。

<米飯、パン類、麺類、小麦粉>
全体の摂取エネルギーの60%



朝食も同様です

主に蛋白質や脂質の供給源
体を作るもとになります。

<魚、肉類、卵、大豆製品>
他<加工食品も含むハム、
納豆、練り製品など>

朝食を食べて、1日のスタートにスイッチオン！

朝食は休息モードから活動モードの切り替えのための大切な食事です。

ステップ 1



朝食の
利点

- ①目覚ましに効果！
- ②昼+夕の食べすぎにストップ(ダイエット効果大！)
- ③1日の栄養不足を防げる
- ④薬の服用もきちんとできる
- ⑤体を温める
- ⑥排便を促す

まずは単品でもOK！果物(1単位)、乳製品(牛乳なら180cc)、野菜ジュース(1本)食パン(1枚)おにぎり1個など食べられるものから。

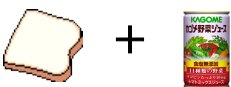
ステップ 2

単品ではなく、食品を組み合わせましょう。

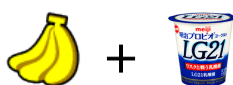
おにぎりと納豆



食パンと野菜ジュース



バナナとヨーグルト



シリアルと牛乳



ステップ 3

主食+主菜+副菜をそろえる
足りないものを補う



合格！

例>食パン+野菜ジュース+ゆで卵

●朝食を摂る工夫●

「朝は時間がなくて、なかなか食べられない！」という方もこんな工夫はいかがですか？

- ①夕食を腹八分目にして、夜食も控えて、起床時にお腹がすくようにしましょう。
- ②夕食の残りを利用したり、前日に用意する。
- ③下処理の少ない野菜を利用する。
- ④電子レンジを活用する。温野菜など
- ⑤自宅で食べる時間がなければ職場についてから。

