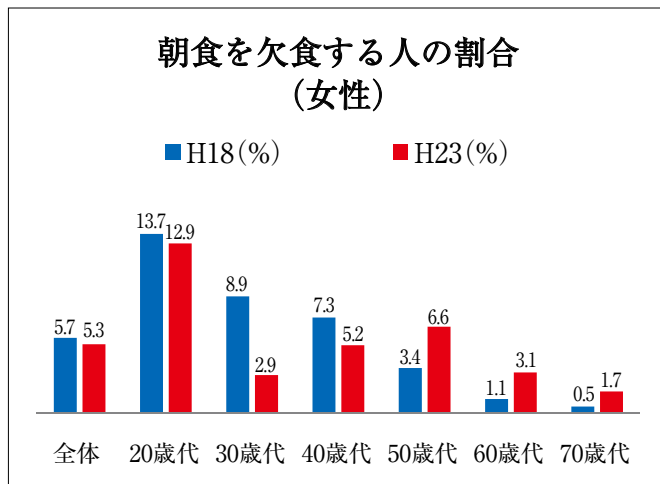
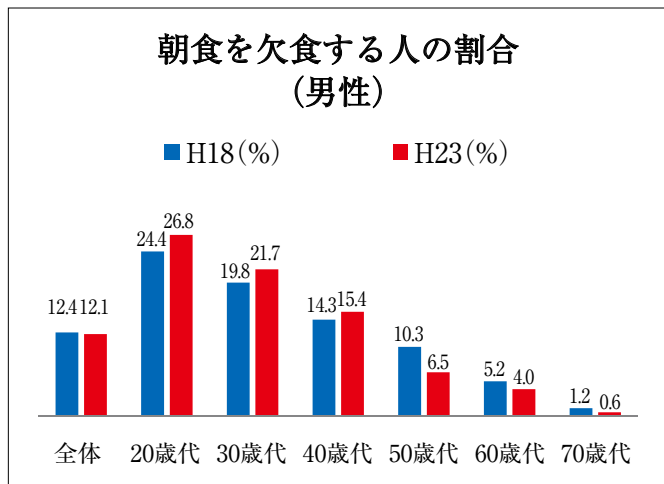


朝ごはん食べましたか？



20歳代、30歳代の男性や20歳代女性に朝食を食べない方が多くみられます！



いちき串木野市生活習慣実態調査結果

朝ごはんを食べてHAPPYな一日を始めましょう！



☆朝食を食べると…**太りにくい**
基礎代謝をあげて太りにくい体質になります。
昼食や夕食の食べすぎを抑えます。

☆朝食を食べると…**便がやすい**
胃腸が刺激されて、排便が促されます。

☆朝食を食べると…**体温があがる**
体温や血圧が上昇し、体をめざませます。

☆朝食を食べると…**仕事や勉強に集中できる**
脳のエネルギー源である糖質が供給され、脳の働きをよくします。

★理想的な朝ごはん★

副菜

野菜、芋、海藻、きのこなど
ビタミンやミネラル、
食物繊維を多く含む



主菜

主にたんぱく質源
魚・肉・卵・
大豆製品から選ぶ



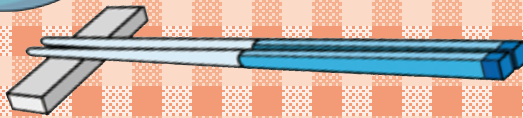
主食

主にエネルギー源
ご飯やパン、めん
など



汁もの

具たくさんで
薄味に



主食+主菜+副菜の組み合わせをしてバランス良く!!

まずは、こんなことから始めてみませんか

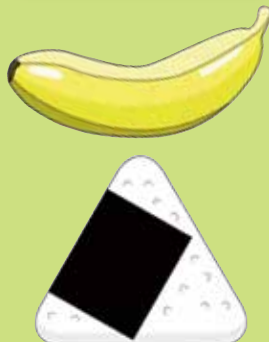
ステップ1



まずは飲み物をとる

牛乳や飲むヨーグルト、
スープや野菜ジュースなど

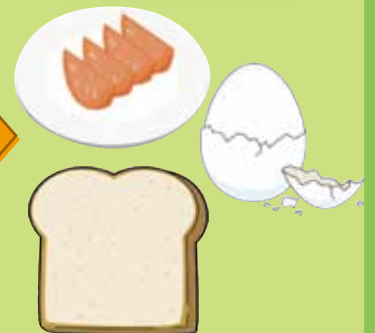
ステップ2



1品でも食べる

おにぎりやパン、果物、
シリアル、チーズなど

ステップ3



2品以上食べる

ご飯+味噌汁、パン+卵、
野菜、乳製品、果物など