

食べていないなんて、もったいない！ 1日のスタートは朝食から！

朝食を食べることで体に **良いこと** がたくさんあります。

- 子どもは集中力がアップするので、勉強やスポーツに身が入ります。
- 大人も集中力がアップするのはもちろん、朝ごはんではエネルギー補給をすることで、脂肪燃焼を促すため、ダイエット効果も期待できます。



**あなたのあてはまる朝食スタイルはどれですか？
ステップをふんでレベルアップを図りましょう！**

| レベル | 朝食のスタイル | 改善ポイント |
|-----|------------------|---|
| 1 | 何も食べていない | 果物・乳製品・主食、食べやすいものから 食べはじめてみましょう！ |
| 2 | おかし、果物、 乳製品のみ | 主食に変えて いきましょう！ |
| 3 | 主食のみ | おかずを1品加えて みましょう！ 具沢山のスープや味噌汁はおすすめです。 パンの場合は、乳製品などでもOK。 |
| 4 | 主食 + 1品 | おかずをもう1品加えましょう！ 主食・主菜・副菜の3種類を揃え ると、 さらに良い朝食になります！ |
| 5 | 主食+主菜+副菜 | とても良い朝食です！ さらに乳製品・果物・野菜などを加え バランスアップを目指しましょう！ |



【キーワードの説明】



しゅしょく
主食

ごはん・パン・麺類・
コーンフレークなど



しゅさい
主菜

肉・魚・卵・
大豆製品のおかず



ふくさい
副菜

野菜・きのこ・
海藻などのおかず