



# 朝食を食べよう!

●朝食は1日のはじまりのエネルギー源! 朝食を食べて1日の活動の準備をしよう!

睡眠中も身体はエネルギーを消費しています。朝食を食べてエネルギーを補給しましょう。朝食を食べると体温を上昇させることができ、1日の活動の準備ができます。

●朝食を食べて生活リズムを整えよう!

朝日を浴び、朝食を食べると体内時計がリセットされ、生活リズムが整いやすくなります。生活リズムを整えることで、便秘や生活習慣病の予防につながります。



## 簡単な朝食から用意しましょう! HOP STEP! JUMP!!

**HOP**

朝食抜き

**STEP!**

何か1品食べよう!

**JUMP!!**

主食+主菜など、2品に挑戦!

主食+主菜+副菜をそろえよう!

### 主食

ごはん、パン、麺、パスタ  
などを主材料とする料理

### 主菜

魚、肉、卵、大豆製品  
などを主材料とする料理

### 副菜

野菜、きのこ、海藻、いも  
などを主材料とする料理

**POINT** 主食・主菜・副菜をそろえた朝食が理想的です。まずは、手軽に用意できる食品を口にするところからはじめ、1品ずつ追加してステップアップしていきましょう。

## 日本型食生活のススメ

●主食・主菜・副菜を組み合わせることで、栄養バランスが整いやすくなります。

- ✓惣菜や冷凍食品、レトルト食品をうまく活用しよう
- ✓栄養価の高い旬の食材や新鮮な地域の食材を活用しよう
- ✓日本型食生活を目指して主食・主菜・副菜をそろえてみよう

**日本型食生活とは?**  
ごはんを中心に、主菜・副菜・牛乳・乳製品や果物が加わったバランスに優れた食生活のこと。