

朝は忙しい！
時間がない！
方へ

朝食をしっかりと食べよう！

朝食は1日のエネルギー源です！

朝食
食べないと.....

健康的な体

生活習慣病の予防
体の活性化・体温上昇
肥満防止・痩せやすい体

get(ゲット)

体調不良の原因



太りやすい
生活習慣病の原因



体・脳の働き
down(ダウン)↓



集中力・記憶力
down(ダウン)↓



栄養

1日に必要な栄養
が摂りにくくなる



脳のエネルギー源！

脳の活性化
集中力・記憶力

Up(アップ)

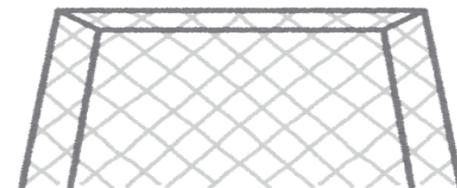


朝食を食べると体に良いことたくさん！

平成27年度中北地域・職域保健連携推進協議会（中北保健福祉事務所）

参考・引用文献等：1）文部科学省：家庭で・地域で・学校でみんなで早寝早起き朝ごはんー子どもの生活リズム向上ハンドブックー
2）「早寝早起き朝ごはん」全国協議会：早寝早起き朝ごはんガイド（小（高学年）・中学生指導向け）

大事な朝食、何を食べますか。



朝は忙しい！！朝食を作っている時間がない！！ そんな方も、まずは出来合いの食べ物を上手に組み合わせて**朝食を食べる習慣**をつけてみませんか？！

～食べ物一覧（例）～

まず主食を決めて、組み合わせてみましょう。

1. おにぎり
2. 食パン
3. サンドイッチ
4. みそ汁
5. 野菜スープ
6. ゆで卵
7. ウィナー
8. 野菜サラダ
9. バナナ
10. ヨーグルト
11. 牛乳

こんな組み合わせができればバランスばっちりですね。

パターン1



パターン2



パターン3



平成27年度中北地域・職域保健連携推進協議会（中北保健福祉事務所）

参考・引用文献等：1）文部科学省：家庭で・地域で・学校でみんなで早寝早起き朝ごはんー子どもの生活リズム向上ハンドブックー
2）「早寝早起き朝ごはん」全国協議会：早寝早起き朝ごはんガイド（小（高学年）・中学生指导向け）