

穏やかで、過ごしやすい季節になりました。

みなさん、朝食はきちんと食べているでしょうか。

朝食は一日の始まりを支える、重要なエネルギー源となります。

普段から朝食を食べている人も、バランス良く摂取できているか、今一度チェックしてみましょう。

## バランスよく朝食は食べていますか？

### 主菜 たんぱく質

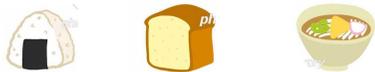
肉・魚・卵・大豆など



- ・筋力の低下を防ぎます。(からだをつくるもととなる)
- ・体内時計を整えてくれます。

### 主食 炭水化物

ごはん・パン・麺など



- ・脳のエネルギー源になります。
- ・一日の始まりに、脳と体を目覚めさせましょう！

カルシウムも  
一緒に摂れたら  
良いですね。

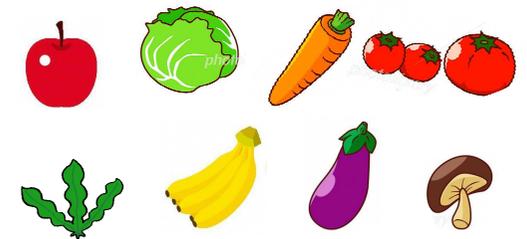


### 朝食を食べることのメリット

- ・集中力・記憶力の向上
- ・体力や運動能力のアップ
- ・イライラの解消
- ・肥満予防

### 副菜 ビタミン・ミネラル 食物繊維

野菜・きのこ・海藻  
果物など



- ・からだの調子を整えてくれます。
- ・腸内環境の改善につながります。