

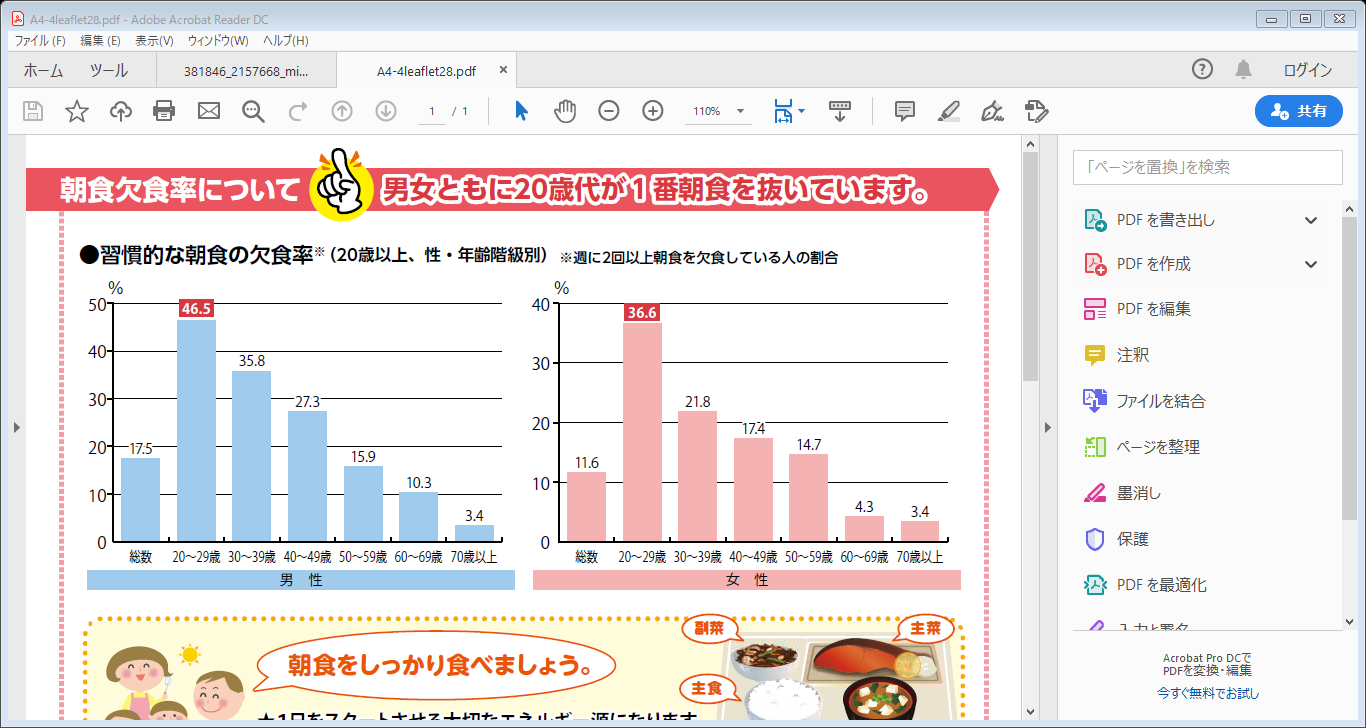
**朝ごはんで活力チャージしませんか**

**忙しい朝、食欲のない朝、ついつい朝食を抜いていませんか。**

**一日三食バランスよくが基本ですが、まずは、何か食べることから始めましょう。**

**朝食を食べると、血糖値や体温が上昇し、集中力が高まります。**

普段朝ごはんを抜きがちなあなたへ



食べない理由は　多い順に、　　　「時間がない」　　「食欲がない」　「特に理由がない」　　　　　　　等



目指そう!主食・主菜・副菜のある食事

ステップアップ朝ごはんの例

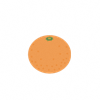
るにはは

ご飯・焼魚・　　　　お浸し等

こんな組合せもお手軽!　例:おにぎり、ゆで卵、ミニトマト

ご飯と納豆や、　　　サンドイッチ等

お茶や果物、野菜ジュース 等

12004-1.emf04046.emf

地域食生活・健康情報ステーション　　令和元年度　１０号

資料作成（問合せ先）　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　山形県置賜保健所保健企画課 ℡0238-22-3004　　山形県健康づくり推進課　　　 ℡023-630-2919

時間がない、食欲がない方は、まずは片手で食べられるものから、 段階的に、主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事を目指しましょう。

☕

野菜ジュース

おにぎり、パン　等

**ステップ１**

**ステップ２**

**ステップ３**

**ステップ４**

野菜ジュース

地域食生活・健康情報ステーション

　　　　　　　　　　　　　令和元年２号

資料作成（問合せ先）

山形県置賜保健所保健企画課 ℡0238-22-3004

山形県健康づくり推進課　　　　　　℡023-630-2919