



「人」を「良」くすると書くように「食」はいのちの基本です。健康づくりも「食事」から。

朝ごはんをしっかりと食べていますか？  
1日を元気に過ごすために朝ごはんをしっかりと食べましょう

## 朝ごはんを食べて1日元気に過ごそう！

朝ごはんには寝ている間に下がった体温を上げたり、活動するエネルギーを補う役割があります。また、朝ごはんを食べないと血糖値が不安定になり糖尿病のリスクが増加します。1日を元気に過ごすためにも、健康のためにもしっかりと食べましょう。



- イライラすることが多い
- 食事量は少ないのに体重が減らない
- 便秘が続いている
- 日中、頭がぼーっとする

チェックがついた人は  
朝食を食べていないからかも…

### 朝ごはんのハードルを下げるポイント

#### ステップ1 食べる



食べる習慣がない場合は何か  
食べることから始めよう

#### ステップ2 そろえる



慣れてきたら食品を  
増やしてみよう

#### ステップ3 整える



「主食・副菜・主菜」を  
そろえましょう

- ・夕飯で作った食事を少し残しておく
- ・簡単に食べられるものを用意する
- ・カット野菜を活用する
- ・早寝早起きを習慣にする
- ・夕食は食べすぎないようにする
- ・遅い夕食、夜食をひかえる

用意の工夫や生活習慣の見直しをして  
朝からしっかり食べられるようにしましょう



前橋産の農畜産物をさらにおいしく食べて欲しいという思いを込めて、  
管理栄養士がレシピ集を考案しました。ぜひご活用ください♪

野菜をたくさん使った  
レシピはこちら！

