

Let's 朝食!

自分にちょうどよいバランスの食生活をみつけよう★

○● 朝食効果 ●○

◎ 集中力UP!

1日の活動の源となるエネルギー(ブドウ糖)を脳に送って集中力を高めます。仕事の能率や成績UP!が期待できます。

朝食を取る → 体内リズムを整える

◎ 美容力UP!

朝食を取らずに1日の食事回数が2回の場合、エネルギーをためやすい(太りやすい)体質になっています。

1日3食取ること → 太りにくい体づくりの基本!

朝食を取る → 腸が活性 → お通じがよくなり →

→ お肌のコンディションを整える効果も期待



○○ できることを見つけてコツコツと! ●○

STEP III 主食だけ食べている

主食だけ食べている



↓

みそ汁やスープをプラス



STEP IV 主食+1品を食べている

主食+スープを食べている



↓

おかず(主菜や副菜)をプラス



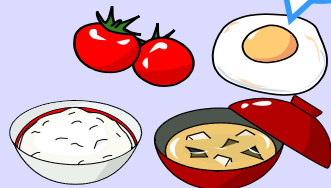
果物や
乳製品を
プラス☆

STEP V 主食、主菜、副菜がそろっている

主食、主菜、副菜がそろっている

↓

とてもGoodな食事です。



○● ベジタブル効果 ●○

ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源!

体の中でビタミンやミネラルは三大栄養素(糖質、タンパク質、脂質)の代謝を助ける働きをします。

例)糖を体内でエネルギーに変える手助けなどをします。

エネルギーや脂質が少なく、'かさ'が多いため、満腹感を与えてくれます!

食物繊維

消化されずに小腸を通して大腸までいく栄養素で、整腸作用や消化管からの糖の吸収をゆっくりにし急激な血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールの吸収を抑制するなどの作用があります。

○● ベジタブルの取り方 ●○



目標量 = 1日350g以上

組み合わせて
1日5~6皿が目安


※そのうち100g(1/3量)は色の濃い野菜を取り入れます
まずは! 「毎日1皿をプラス」して食べましょう☆


※食事制限がある方は医師の指導に従ってください。

〈1皿(70g)の目安〉



生野菜: 両手1杯 = 1皿分

トマト中玉1/2個 

サニーレタス2枚 

温野菜なら片手1杯分 = 1小鉢分

◎カット野菜や冷凍野菜を使うと手軽に取り入れられます。

☆☆ レンチンスープ ☆☆

マグカップにカット野菜一握り分と水半分、コンソメ1/2個
を入れて、電子レンジ600Wで2分温めてできあがり☆



リーフレットの効果検証の
ためのアンケート
+調査にご協力
ください。
※2月26日まで!

