

# 健康はバランスのよい食事から

バランスのよい食事とは、1日3食とも、主食・主菜・副菜をとることです。  
加えて、1日に1回は牛乳・乳製品、果物を食べましょう。

## 果物

ビタミン ミネラル

免疫力を高める

バナナ、いちご、  
キウイフルーツ、  
りんご など



## 副菜

ビタミン ミネラル

食物繊維

身体の調子を整える

主に  
野菜、海藻、きのこ  
などを中心にした料理



## 牛乳・乳製品

ミネラル たんぱく質

骨や歯を作る

牛乳、ヨーグルト、  
チーズ など



## 主食

炭水化物

熱や身体を動かすための  
エネルギー源

ごはん、パン、  
めん類 など



## 主菜

たんぱく質

身体の血液や筋肉となり、  
身体をつくるもとになる

魚、肉、卵、大豆  
などを使った料理



小矢部市健康福祉課



1日の  
元気の源は  
朝食にあり!



# やっぱりしっかり朝ごはん

～おやべ朝食レボリューション～



「朝レボ」  
ホームページ



## 朝食の重要性

朝食を食べるとよいことが  
たくさんあります

体温を上げる



活動力や  
集中力アップ



排便をうながす



生活リズムを  
整える



肥満を予防する



## 朝食ステップアップ

朝食を少しずつステップアップして栄養バランスを整えましょう。  
朝食に何も食べていない人はSTEP1の主食(ごはん)から  
始めてみましょう!

