

ふだん食べている朝食をチェックしてみましょう。  
よりよい朝食習慣へのヒントが見えてくるかも？

# 朝食チェック！

## あなたはどのタイプ？

**START!**

朝食を食べて  
いますか？

毎日食べている

時々食べない・  
いつも食べない

主食（ごはん、パン、麺）  
主菜（肉、魚、卵、大豆料理）  
副菜（野菜、きのこ、  
いも、海藻）は  
そろっていますか？

そろっている

そろっていない

食べない理由は  
次のどれでしょう？

食べる時間がない

準備が大変

食欲がない

～結果～

素晴らしい！1日元気に過ごせる朝食です。  
これからも朝食を食べる習慣を続けましょう！

あと一歩！  
ひと工夫加えることでバランスの良い朝食に。  
時間のある時に作り置きするのもおすすめです。  
4ページへGO!

夜型の生活パターンになっていませんか？  
早寝早起きを心がけ、今より20分早く起きましょう。  
9ページへGO!

準備に時間がかかってしまうと思いませんか？  
すぐに食べられるものを常備しましょう。  
9ページへGO!

夜の食生活を見直してみませんか？  
夕食を少し軽くしたり、夕食後・寝る前の飲食を控えましょう。  
15ページへGO!