

# 少しがんばる朝は



をそろえて  
さらにパワーチャージ

主食(おにぎりなど)に主菜と副菜をプラスすると、栄養バランスのよい充実した朝ごはんにレベルアップ！

## ステップ

1



を選ぶ(1品)

炭水化物を多く含む食品



|      |              |
|------|--------------|
| おにぎり | 1個(100~150g) |
| ごはん  | 1杯(100~150g) |
| パン   | 1枚(60g)      |
| うどん  | 1玉(240g)     |
| 中華麺  | 1玉(110g)     |

## ステップ

2



を選ぶ(1品)

たんぱく質を多く含む食品



|      |            |
|------|------------|
| 木綿豆腐 | 1/2丁(150g) |
| 卵    | 1個(60g)    |
| 肉類   | (60g)      |
| 魚切り身 | (70g)      |
| 納豆   | 1パック(40g)  |

## ステップ

3



を選ぶ(1,2品)

ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含む食品



|               |      |
|---------------|------|
| サラダ           | きんぴら |
| おひたし          | ひじき煮 |
| 野菜炒め          |      |
| 具だくさんみそ汁(スープ) |      |

1日のどこかで



果物や牛乳・乳製品

こまめに



水分