

朝ごはん鑑定

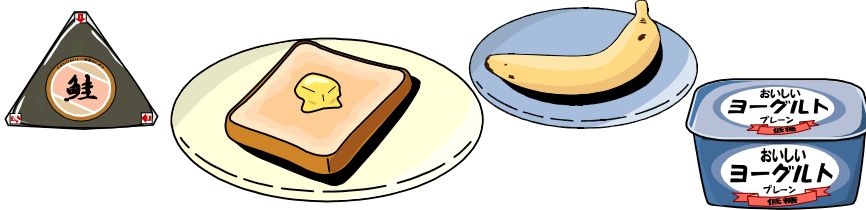
『今朝は何を食べましたか？』

何も食べていない。

0点

『まずは食べ物を口に入れることから始めてみましょう』

以下のような食べ物から一品食べている。

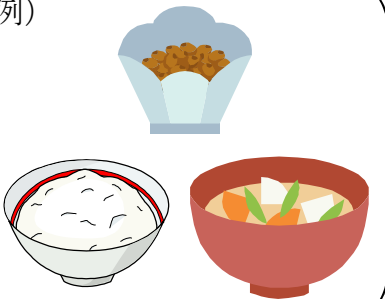


50点

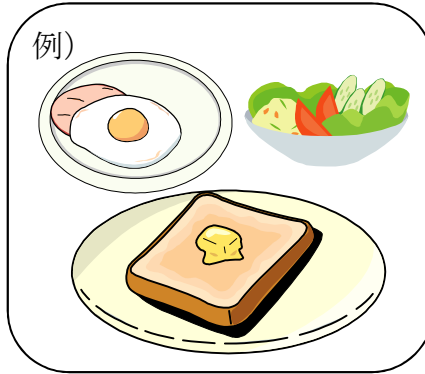
『合格ライン！次は栄養バランスに注目してみましょう』

何品か組み合わせて食べている。

例)



例)



主食、主菜、
副菜が組み
合わさると

99点

『ほとんど完璧です。あとは…』

品数が欠ける日もあるが、
毎日朝ごはんを食べている。

100点

ASAGOHAN



超簡単朝食レシピなど、
朝ごはん情報掲載中

栄養・食生活について詳しく知りたい方は…
発行元 神奈川県厚木保健福祉事務所 〒243-0004 厚木市水引2-3-1
TEL (046) 224-1111 FAX (046) 225-4146
<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/iy8/eiyou/p451849.html>

若い人 朝ごはん リーフレット

検索

H30年3月改訂