

バランスアップ朝ごはん

主食+主菜、副菜=栄養バランスUP!

ごはん、パン、麺類

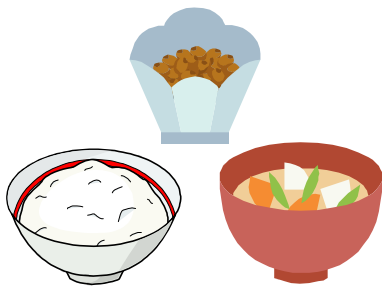
肉、魚、卵、大豆料理

野菜、きのこ、いも、海藻料理

牛乳・乳製品、果物と組み合わせてもOK!



組み合わせ例(和食編)



ごはん(150g) 250kcal
+
納豆 100kcal
+
具沢山みそ汁 80kcal

=430kcal

あなたに合った量を食べましょう!

日本人の朝ごはん
エネルギー目安量

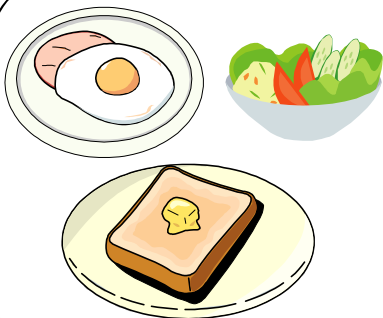
男性: 600~700kcal

女性: 400~500kcal

【日本人の食事摂取基準2015年版、18~29歳、身体活動レベル低いの場合】

前日に準備しておく
とラクです。

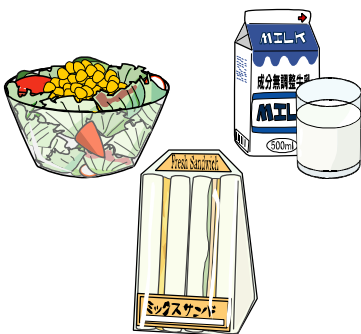
組み合わせ例(洋食編)



トースト
(食パン6枚切り) 180kcal
+
ハムエッグ 170kcal
+
サラダ(ポテト) 120kcal

=470kcal

組み合わせ例(コンビニ編)



ミックスサンド 350kcal
+
カップサラダ
(ツナコーン) 140kcal
+
牛乳
(コップ1杯分) 130kcal

=620kcal

ASAGOHAN

若い人 朝ごはん リーフレット

検索

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>

※エネルギー量はおおよその値です

H30年3月改訂