

朝ごはんはじめの一步

～ 今より 簡単 ステップアップ ～

ステップ1 まず何か口に入れて…忙しくても脳のエネルギー源の糖質をとりましょう



食べる習慣がついたら

ステップ2 少し手を加えてみて…体を温め活動的にするたんぱく質を一緒にとりましょう。



※プラス飲み物があれば
食べやすくなります



作る習慣がついたら

ステップ3 栄養バランスも考えて…主食・主菜・副菜をそろえましょう

