

# 生活リズムやライフスタイルに合わせた食事のポイント

家庭で  
実践!

## 忙しい朝のステップアップポイント



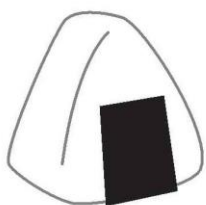
▲健康づくりガイドブック  
はこちら



これが出来たら

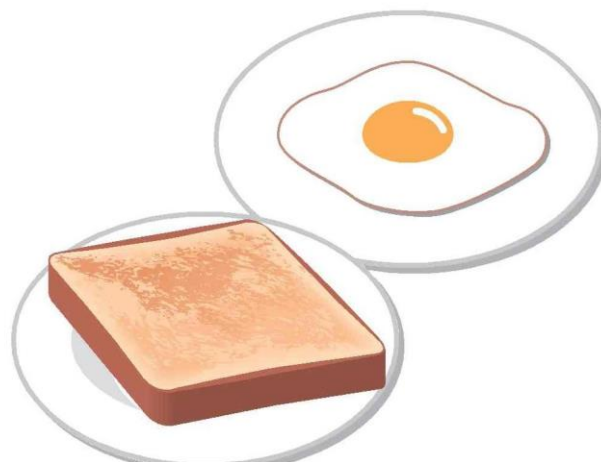
ステップ 1

まずは何か1つでも食べよう  
(朝ごはんを食べる習慣を  
つけることが大切です。)



ステップ 2

主食と主菜(ごはんとおかず)をそろえよう



パンと目玉焼きなど

さらにもう一歩

ステップ 3

主食, 主菜, 副菜を  
そろえよう



ごはんと納豆とおひたしなど