

元気な1日は朝食から！

朝食を食べてスイッチオン！



頭のスイッチ



脳のエネルギーとなる炭水化物を食べると、勉強や仕事の効率が上がります。

元気のスイッチ



寝ている間に下がった体温が上がり、元気に活動できます。

おなかのスイッチ



腸が刺激されて、おなかの調子をととのえます。

めざそう！朝食の★レベルアップ★

Level 1

まずは、なにか食べてみよう！

そのまま食べられるものがおすすめ♪



Level 2

もう1品増やしてみよう！



いつものごはんやパンにトッピングしても◎



Level 3

主食・主菜・副菜をそろえてみよう！



ごはん・パン・めん類など

主食

朝からバランスよく！

主菜

副菜



肉・魚・卵・大豆製品などの料理



野菜・海藻・きのこ・いもなどの料理

朝食を食べていない人



『ほっかいどうヘルスサポートレストラン』は、健康づくりに関する情報を提供したり、健康に配慮したオーダー対応やメニューを提供するなど、市民の皆様の健康をサポートするお店です。

詳しくはこちら



作成：小樽市保健所