

朝食の栄養アップ

朝ごはんは
何食べる？



食事を改善するときに、夕食メニューは気をつけるのに朝食はあまり気にしない人がいます。午前中は消化器の活動が活発で栄養素の吸収率が良い時間帯です。ぜひこの時間を有効に利用して栄養をつけていきましょう。

朝食にたんぱく質を増やすと、筋力・体力維持に効果があることがわかっています。たんぱく質食材を増やすことでミネラル摂取量も増えて栄養価がぐっと上がりますよ！



たんぱく質多めの便利な食材

忙しい朝は手軽な食品でたんぱく質を増加できるといいですね。

豆腐、納豆、しらす、鮭フレーク、ツナ、サバ缶、カニかま、たまご、ハム、ソーセージ、チーズ、牛乳、ヨーグルトなどはどうでしょうか。

朝食が「ご飯とみそ汁」「パンとコーヒー」程度の場合はおかずを増やす意識をしていきましょう。

朝は食欲ない
ですけど...

夕食の食べすぎ、
飲みすぎ、
遅い時間の食事につけて！



ご飯と野菜のみそ汁
エネルギー 280kcal
たんぱく質 5.2g



追加



たまごかけご飯や
豆腐のみそ汁も人気

納豆1パックとしらす20g追加で

- ・たんぱく質5.2g→15gに！
- ・カルシウムは 21mg → 154mgに！
- ・マグネシウムは 9mg → 65mgに！

トーストとコーヒー
エネルギー 158kcal
たんぱく質 5.9g



追加



ゆで卵を買う
のも手軽！



たまごM1個とハム 1 枚追加で

- ・たんぱく質は 5.9 g → 15 g に！
- ・鉄分は 0.5g → 1.5gに！

毎日こつこつと栄養を蓄えよう！