









朝食は、パン派？ごはん派？

朝食は、パン派？ごはん派？朝食は体を目覚めさせ、脳を活性化させるのに重要な役割があります。

パンとごはんの特徴…

パン		ごはん
<p>朝食を手軽にとりたい方、すぐにエネルギー補給したい方にオススメ！</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 手軽に食べられる • 食事の準備に時間がかからない • 消化吸収が早いので、すぐにエネルギー源になる 	<p>メリット</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 腹もちが良い • パンに比べて消化吸収が穏やか • パンに比べ噛む回数が多く、満腹感を得やすい • おかずになるメニューが多く、栄養バランスが整いやすい 	<p>満腹感を得たい方、昼食がおそくなりそうの方にオススメ！</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 腹もちが良い • パンに比べて消化吸収が穏やか • パンに比べ噛む回数が多く、満腹感を得やすい • おかずになるメニューが多く、栄養バランスが整いやすい
<ul style="list-style-type: none"> • 腹もちがよくない • パン自体に食塩を多く含むものもある • おかずになるメニューがごはんより少なめ 	<p>デメリット</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 食事の準備に時間がかかる • ごはんだと和食中心になりやすく、食塩をとり過ぎてしまう  

栄養バランスの良い朝食にするには…

主食 (ごはん・パン・麺など)、**主菜** (肉・魚・卵・大豆製品など)、**副菜** (野菜・きのこ・海藻類など) を揃えることが大切です。

例

牛乳	果物	ヨーグルト	果物
食パン	サラダ	ロールパン	野菜スープ (ハム・卵入り)
	オムレツ		

例

焼魚	果物	目玉焼	豆腐
ごはん	味噌汁	ごはん	サラダ
お浸し			

ピザトースト 牛乳



時間ない時はこのような組合せでもOK！

野菜たっぷり納豆ごはん
(カット野菜をごはんにのせ、その上に納豆をかける)




菓子パンや調理パンだけでは、糖質や脂質の割合が多くなり、栄養のバランスは崩れがちです。