

# 元気な1日のために朝食を食べよう!

朝食は寝てる間に下がった体温を上げ、また糖分で脳のエネルギーを補給する働きがあります。

1日を元気に過ごすためのエネルギーや栄養補給も重要な役割です。

朝食を抜いてしまうと、集中力がなくやる気が起こらなかったり、イライラしたり、落ちつきがなかったりといったことが心配ですね。3食をきちんと摂る食習慣は、体調を崩さない基本です。

## 朝食簡単メニュー

- 1日に必要な栄養素の1/4以上を摂りましょう。(エネルギーでは400kcal~600kcal)
- ごはんやパンなどの糖質だけではなく、たんぱく質やビタミンも摂りましょう。

この朝食メニューで  
**467kcal**  
(ライスSの場合)



### ごはん

しっかりごはんでお昼まで空腹じらず!

ごはん(ライスS) みそ汁 みかん

赤 1.1 緑 0.5 黄 4.2  
塩分 3.2g エネルギー 462kcal

### パン

ビタミン・ミネラルも充実のメニュー。

野菜・フルーツジュース(200cc) テーズトースト(6枚切1枚) ゆで卵

赤 1.9 緑 0.7 黄 2.5  
塩分 1.8g エネルギー 403kcal

### シリアル

手軽!でも栄養バランスはなかなか食物繊維たっぷり!

シリアル(50g) 牛乳(200cc) パナナ

赤 1.7 緑 1.1 黄 2.4  
塩分 1.3g エネルギー 411kcal

# 3群点数法をマスターして! バランスの良い食事をしよう!

## 3群点数法(赤緑黄)とは

3群点数法は、食品の栄養の働き別に3つの食品グループに分けて、80kcalを1点単位でエネルギー点数を表した方法です。3つの食品グループとは、赤(たんぱく質源) 緑(ビタミン・ミネラル) 黄(エネルギー源) のことです。

## 赤2点、緑1点を心がけましょう!

1日の食事の基本パターンとして赤6点・緑3点・黄24点(女性15点)を摂りましょう。食べる量は同じ年齢でも体重・身長・性別・活動量などによって異なりますので赤・緑はしっかり摂って、黄色で調整します。

	食品群	エネルギー点数	働き	1点(80kcal)分の目安
赤 6点	乳製品	2点	必ず摂りたい9点	体や筋肉血を作る
	卵	1点		
	魚・肉	2点		
	大豆製品	1点		
緑 3点	野菜	1点	体の働きを円滑に	野菜は1日350gを目標に120g以上を緑黄食野菜で じゃが芋 1個(100g) バナナ 1本(150g)
	芋	1点		
	果物	1点		
	海藻・きのこ	0点		
黄 24点 (15点)	必ず摂りましょう!		増減可能な24点(15点)	エネルギー源になる
	穀類	16点(12.5点)		
	油類	2点(1.5点)		
	砂糖類	1点		
	飲料 菓子類			
菓子や菓子パン、甘い飲み物、お酒などの嗜好飲料は「楽しく適度に」摂ることが大切。200kcal程度を目安にしてください。				サラダ油(8g) 小さじ1杯強 砂糖(20g) 大さじ1杯強 ライスS(180g) 3.8点 ライスM(260g) 5.5点

この表を参考にしてね!



1日に必要なエネルギー量や主菜、副菜の分量を自分で知ってバランスよく食べましょう

1日のエネルギー所要量の目安(18才~29才の方)

男性 2,650kcal  
女性 1,950kcal