朝食を召し上がっていますか？

朝食を食べると、脳やからだにエネルギーが補給され、１日を元気にスタートできますね。体温が上昇し、脳や内臓も活動的になります。
「忙しい朝もちゃんと食べるおすすめセレクション」お試しください。

バランス重視の和食セット

忙しい朝もちゃんと食べる
おすすめセレクション

おにぎり×２
約400kcal

カップみそ汁(豚汁)
約100kcal

ゆで卵
約50kcal

牛乳(200ml)
約130kcal

朝ご飯を食べて集中力・美容力up！

朝から優雅に洋食セット

忙しい朝もちゃんと食べる
おすすめセレクション

調理パン
約300kcal

カップスープ
約100kcal

飲むヨーグルト(200ml)
約140kcal

飲むヨーグルトで腸内環境も整えよう！

作成：東海大学　健康学部健康マネジメント学科
監修／発行：伊勢原市　健康づくり課　管理栄養士
TEL：0463（94）4609（直通）

“食品ロス”について知っていますか？

日本では本来食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが、平成29 年度に年間 612 万トン発生しています。
毎日(大型 10 トン)**トラック約 1,760 台分**の食品を廃棄している計算です。

伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

国民一人あたりに換算すると、
毎日ご飯茶碗1杯分(約 132g)
を捨てている計算です。

お食事処では、次のことを心がけましょう

●食べきれる量だけ注文する
●注文した料理は残さず食べきる

～食べられるのに捨てられてしまう食品を減らしましょう～

発行：伊勢原市　環境美化センター
TEL：0463（94）7502（直通）