

朝食は、毎朝食べよう バランス朝食！ ヒーローへのスタートライン！



神奈川県
未病改善ヒーロー
ミビョーマン

朝食を毎日食べると！

1

1日に必要なエネルギー・
栄養素を摂取しやすくなる



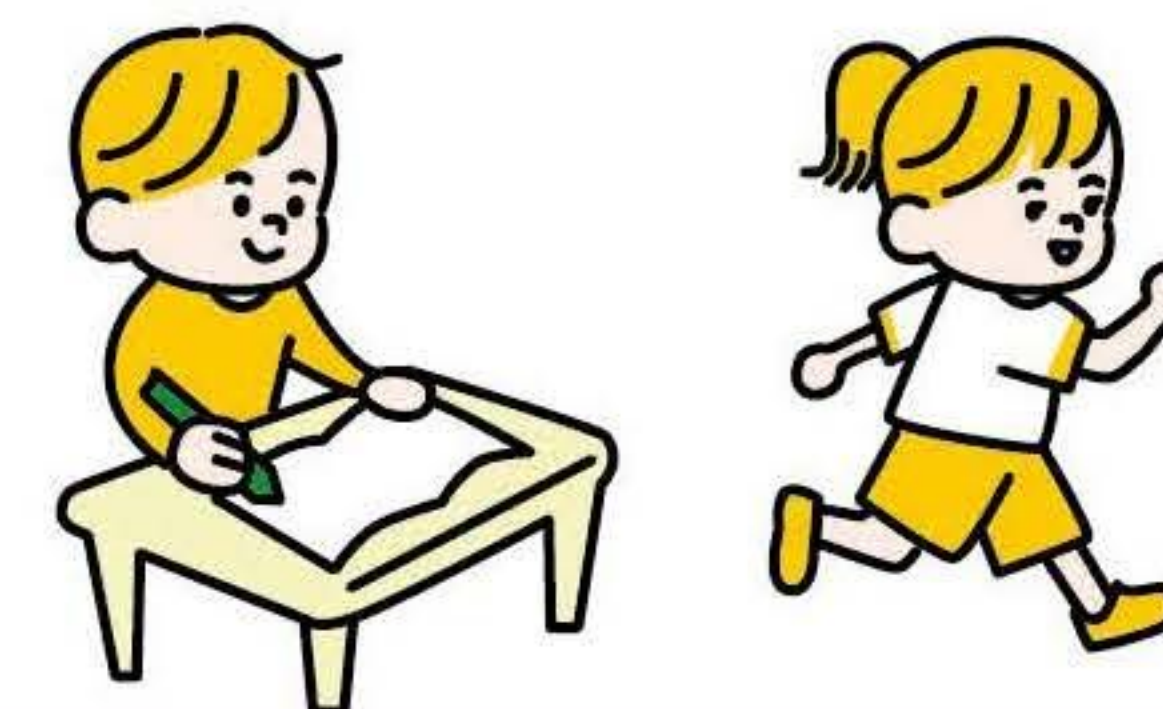
2

ストレスやイライラを
感じづらくなる



3

学力や体力が
高まりやすくなる



朝食はバランスよく食べよう！

PROTEIN
タンパク質

身体（筋肉）を作る

LIPIDS AND CARBOHYDRATES
脂質・炭水化物

身体を動かすエネルギーになる

VITAMINS AND MINERALS
ビタミン・ミネラル

身体の調子を整える

