

朝ご飯は大切なエネルギー源です!

1日3回の食事の中で朝ご飯が重要視されているのはなぜでしょうか?

朝ご飯を食べるということは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムを整えるためにとっても大切なことです。朝食抜きは脳にエネルギーが昼食まで補給されないの、集中力がなくなったり、イライラしたりします。朝ご飯をしっかり食べて1日をスタートさせましょう。

♪食生活改善普及運動
健康増進普及月間です♪

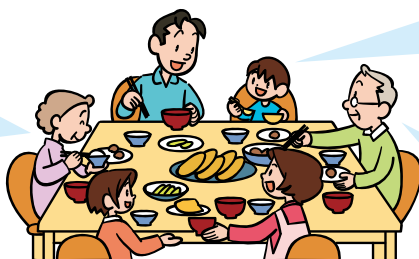
朝食を食べて元気にスタート

NO 259 保健師・歯科衛生士・栄養士です

家族みんなで毎朝食べよう

朝ご飯の効果

体温が上昇!
体が元気に活動



脳にエネルギー補給
集中力が高まる

腸を刺激!
便意をもよおす

朝ご飯「基本のき」

ご飯やパンなどのエネルギー源と魚、卵、大豆製品などのたんぱく質の多い食品とビタミンやミネラル、食物繊維の豊富な野菜と組み合わせて食べましょう。

忙しい朝・こんなメニューはいかがでしょう?

ご飯

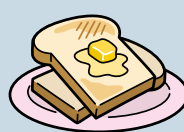
納豆

具たくさん
味噌汁

トースト

フルーツの
ヨーグルト和え

具たくさん
スープ



今まで朝ご飯を食べなかった人へ 朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決った時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食を控える



おかずの工夫

肉じゃが、野菜の煮物、酢の物などを前日に作り置きしておくことで短時間で食事の準備ができるので便利です。

健康に関する質問やご相談は、下記まで
役場 福祉保健課 健康推進係
☎62-2307