



- 6月は食育月間 -

健康は朝から始めよう!!

# 朝ごはんをしっかり食べてる!?

健康増進課 ☎ 0538-37-2011 FAX 0538-35-4586



朝ごはんを食べるとうれしい

5つのコト

1. 集中力や記憶力アップ
2. 代謝アップで太りにくく
3. 腸が活性。便秘改善
4. 体内リズムを最適化
5. 生活習慣病予防に

6月は農林水産省の定める「食育月間」です。市では、乳幼児から年配の方までそれぞれのライフステージに合った食育を推進しています。

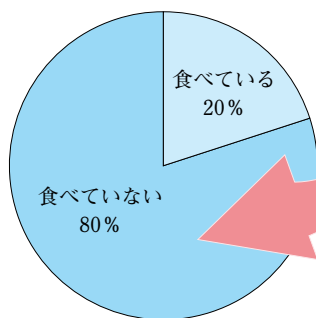
**とってもすごい！朝ごはんの力**

皆さんは朝食をしっかりと取っていますか？一日の始めに取る朝食は、一日の活動のエネルギー源になるだけでなく、私たちの心や体に良い効果をたくさんもたらしてくれます。起床時は、頭や体にエネルギーが不足している状態です。栄養バランスの良い朝食を取ること、脳が目覚め、体温が上がり、体の隅々まで活性化します。

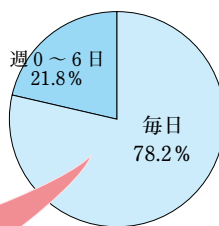
**聞いてみた！高校生の朝食事情**

市では昨年度に高校の食育講座を通じて、市内高校生の朝食事情についてアンケートを実施しました（左図）。結果、ほとんどの生徒は毎日何かしら朝食を取っていますが、**バランスの良い食事を取っている生徒はわずか**ということがわかりました。

Q：朝食で「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べているか？



Q：一週間のうち、朝食を取った回数は？



**バランスの良い食事を取ることが課題！**

**朝ごはんをしっかり食べてる？**

朝食を取れない事情はさまざまです。しかし、良いことづくめの朝食を取らない手はありません。ご家庭の食卓を今一度見直してみてはいかがでしょうか。