



朝食を
摂りましょう！

毎日朝食を摂っていますか。朝食は脳と体のエネルギー源で、日中元気に活動するためのスイッチです。朝食抜きの習慣は、生活習慣病のリスクを高めることも明らかになってきています。朝食を摂って元気に1日をスタートさせましょう。

朝食を摂るメリット

<p>メリット①：集中力・記憶力アップ 朝起きた時の脳は、エネルギーが不足している状態です。朝食を摂ることで脳のエネルギーが満たされ、脳が活性化し集中力や記憶力を高めてくれます。</p>	<p>メリット②：運動能力・体力アップ 「1日の活動に必要なエネルギーを補う」「体温を上げる」など、朝食は1日を元気に過ごすために欠かせません。</p> 
<p>メリット③：イライラ解消 朝食をよく噛んで食べるようにすると、『幸せホルモン』と呼ばれる「セロトニン」が分泌され、イライラ解消につながります。</p> 	<p>メリット④：肥満予防 毎日朝食を摂る人の方が、肥満率は低い傾向にあります。昼・夕にまとめて食べると太りやすくなります。ダイエットには適度な朝食が効果的です。</p>

朝食の準備、スピードアップのポイント

①下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をする時に朝食の分も考えて、あらかじめ切ったり茹でたりしておきましょう。夕食のおかずを多めに作って取り分けておくといいですね。

②食品の組み合わせを決めておけばラクチン

(例)おにぎり+納豆+味噌汁、トースト+ゆで卵+野菜、シリアル+牛乳(ヨーグルト)+果物など



朝食に必要な栄養素…この食品を組み合わせると栄養バランスが良くなります

「炭水化物」
ご飯やパン

+

「乳製品・たんぱく質」
肉・魚・大豆製品・卵

+

「ビタミン・ミネラル」
野菜・果物

③便利なものを用意する

インスタントの味噌汁やスープ、カット野菜、シリアル、納豆、ツナ缶、チーズ、果物など常備しておけば時間も手間もかかりません。

食欲がない！時間がない！どうすればいい？

➡まずは果物やヨーグルト(乳製品)など食べやすいものから口に入れてみましょう！

夕食が遅かったり夜食を食べ過ぎたりすると食欲がわきません。また、起きる時間が遅いと朝食を摂る時間がとれません。朝食をおいしく食べられるよう、生活リズムを整えることが大切です。

☎健康課健康推進係 ☎72-6666

あすてらす
健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。
お気軽にお越しください。☎72-6682 毎週月～金曜日
午前9時～11時 午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)