

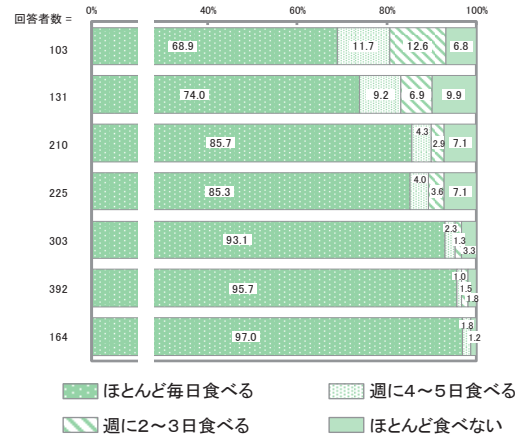
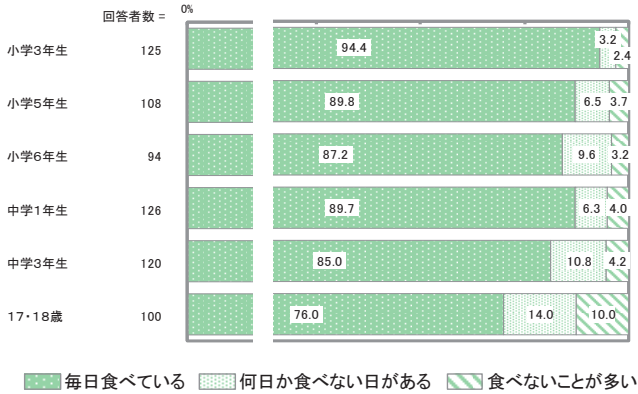


# 朝ごはんを食べよう



愛西市健康日本21計画「きらり☆あいさい21」中間評価結果より、朝食を毎日食べる人の割合は、学生では学年が上がるにしたがって減少、20歳からの年代別では年代が若いほど朝食を毎日食べない人が多いことが分かりました。朝食は、一日を活動的にいきいき過ごすための大事なスイッチです。朝食をしっかりとりましょう!

## 朝食の摂取状況について



## 朝ごはんの生み出す3大効果!!

### ①集中力UP★

1日の活動の基となるエネルギー源(ブドウ糖)が脳に送られ集中力が高まります。

### ②美容力UP★

1日3食食べることは太りにくい体づくりの基本です。

### ③こころに余裕ができる★

ストレスを感じること、イライラすることが少なくなります。

## できることから取り組みステップアップを目指しましょう!

### ステップ1

とにかく食べる習慣をつけましょう!

おにぎり、パン、果物、乳製品など食べやすいものから始めてみましょう。



### ステップ2

毎朝食べているもの以外に何か1品増やしましょう!

おにぎりやパン、ご飯だけを食べている人は、主食以外のものを1品増やして食べましょう。また、果物や乳製品のみを食べている人は、主食も食べるようにしましょう。  
例) ご飯+納豆      パン+牛乳



### ステップ3

主食+おかずを食べましょう!

普段食べている朝ごはん、肉・魚・卵を主としたおかず(主菜)または、野菜や海藻等を主としたおかず(副菜)を加えましょう。  
例) ご飯+納豆+みそ汁



レシピはQRコードをチェック!



農林水産省HP  
“美味しいレシピ”



農林水産省HP  
“めざましごはん”

問 健康推進課 ☎(28)5833