

朝ごはんをきちんと食べましょう

朝ごはんをとる事は、日中の活動のエネルギーになるばかりではなく、生活習慣病の予防にもつながります。夜更かしや夜遅い食事などは、早起きができず、朝の食欲低下につながり、朝ごはんを抜く原因になります。早寝・早起きで生活リズムを整えることで、朝ごはんをとる習慣を身につけることが大切です。

朝ごはんの効果

- 脳の働きを活発にし、集中力や記憶力を高める
- 体温を上昇させ、代謝を高める
- 太りにくい体をつくる
- 便秘解消
- 疲労感が少ない

筑後市の朝食に関するアンケート結果と目標

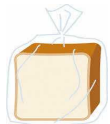
指標	R5年度(現状)	R10年度(目標)
毎日朝・昼・夕の3食とっている人の割合	80.2%	83%
朝ごはんをとっている子どもの割合	95.7%	98%

最新
情報!!

※健康・食育に関するアンケートより

まず、朝食のプラス1品をやってみましょう

・朝ごはんを食べない方は、すぐに食べられるものを用意することから始めましょう！



パン



カット野菜



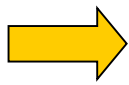
果物



乳製品

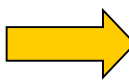
・おにぎり1個の場合⇒プラス1品

おにぎり+具たくさんみそ汁



・パン1枚の場合⇒プラス2品

パン1枚+サラダ+牛乳(コップ1杯)



バランスの良い食事にするには、1食の中で、主食+おかず(主菜+副菜)をそろえましょう。朝・昼・夕食のいずれかに、牛乳・乳製品、果物を取り入れましょう。



筑後市役所 健康づくり課

☎0942-53-4231