朝食を毎日食べよう

6月は食育月間
毎月19日は食育の日

皆さん、朝食を毎日食べていますか。
朝食は体内時計をリセットしたり、代謝をUPさせたりすることから、1日の食事の中でもっとも大切であると言われています。
朝食を食べないと、体や脳にエネルギーが供給されず、はつらつとした1日を過ごすことができません。
朝食をしっかり食べて、元気な1日にしましょう。

問健康介護課　TEL22-6838

朝食を食べると…

体内時計をリセット
1日の始まりを知らせ、活動のリズムをつくる。

体温UP、代謝UP
太りにくい体をつくる。

腸を刺激して便通をよくする
腸内環境を整えることで、免疫力UPや、肌の調子が良くなる。

体や脳にエネルギーを与える
体や脳が活発に活動することができ、成績UP、作業効率UPにつながる。

朝食を食べないと…

エネルギーが供給されない
頭がぼーっとしたり、体のだるさを感じたりする。

朝食を抜いた分、昼食や間食、夕食を食べ過ぎてしまうため、さらに太りやすくなる。

代謝DOWN
体にエネルギーを蓄積しようとするため太りやすくなる。

朝食を取って
活力ある1日を

でも、朝は忙しいもの…準備する時間も食べている時間もない！

はじめから手の込んだものを作る必要はありません。おにぎりやパン、納豆など調理をしなくてもサッと食べられるものをうまく活用し、まずは食べる習慣をつけましょう。食べる習慣がついたら少しずつ品数を増やし、バランスを整えていきましょう。

Step1 主食から一品

Step2 主食＋主菜または副菜から一品

Step3 主食＋主菜から一品＋副菜から一品

菜食健美（栄養）教室 受講者募集

健康づくりのための食生活や運動について講義や調理実習を通して学び、実践するための全8回の教室です。

まずは、この教室で学び自分や大切な家族の健康を毎日の食事からサポートしていきませんか。

規定の単位を取得することで、生涯を通じた健康づくりの担い手となる食生活改善推進員（ヘルスメイト）として活動できます。

▼開催日
7月16日（木）から令和3年2月までの毎月第3木曜日（託児あり）
※第2回のみ8月21日（金）
※新型コロナウイルス感染症の状況により変更する場合があります。

▼時間
9時30分～13時

▼場所
市保健福祉ふれあいセンター

▼参加費
2，000円

▼申込期限
7月3日（金）まで

▼申込方法
電話、FAX、または直接健康介護課へ連絡してください。
TEL 22-6838、FAX 22-6841