



かにえ食育だより

朝ごはんって大事！

健康な毎日を送るためには、きちんとした食事を取ることが大切です。なかでも、朝ごはんは、その日1日を元気で過ごすための活力源となります。

平成21年度のかにえ活き生きプラン21中間評価に伴う市民の皆さんへのアンケート調査では、朝ごはんを欠食している人の割合が、平成16年度に比べ約半分の割合に減っていました。

みなさん、朝ごはんの大切さを感じて取り組んでいることが分かりました。

そこで、もう一度朝ごはんがどんな役割を果たすのか、体にとってどんなに大切なものかを見直し、バランスのよい朝ごはんについて考えてみましょう。

朝ごはんはこんなに大切！

☀ 1日の活動エネルギーになる

車にガソリンが必要のように、朝ごはんは、体を動かすためのエネルギーです。



☀ 勉強・仕事に集中できる

脳の栄養分となる『ブドウ糖』が摂取でき、勉強や仕事への集中力↑↑



☀ 生活リズムを整える

体と脳に1日の始まりを知らせて、リズムを整えます。



☀ お腹の調子を良くする

胃や腸を刺激します。



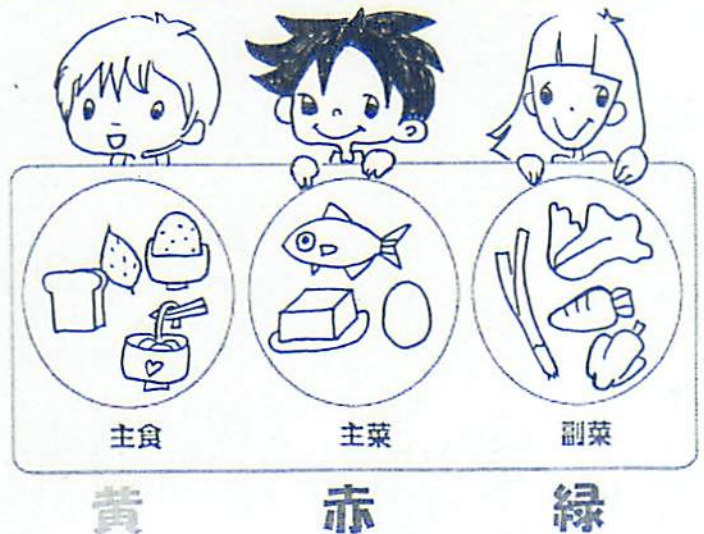
バランスのよい朝ごはんとは・・・

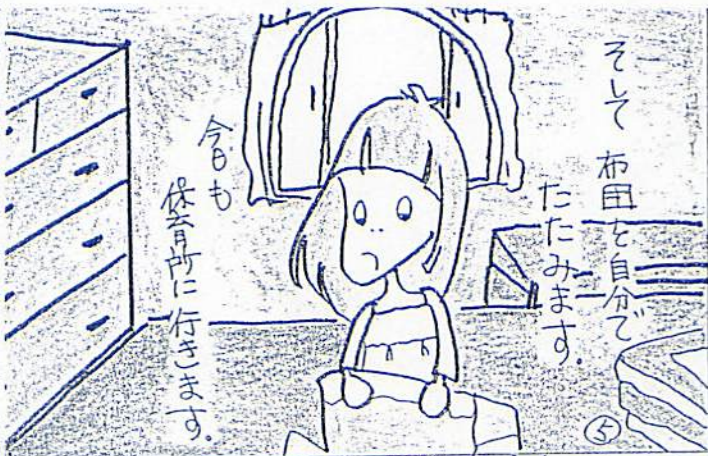
それは、1食の中に3つのグループの食品群：黄（主食）赤（主菜）緑（副菜）がそろった食事が理想的です。

- 黄** **力や熱になる**
長時間パワーがでる（ごはん・パン・めんなど）
- 赤** **からだをつくる**
筋肉や血液をつくる（肉・魚・卵・豆腐など）
- 緑** **体調をととのえる**
病気の予防になる（野菜・くだもの）

朝食は、健康的な生活習慣の基本です。

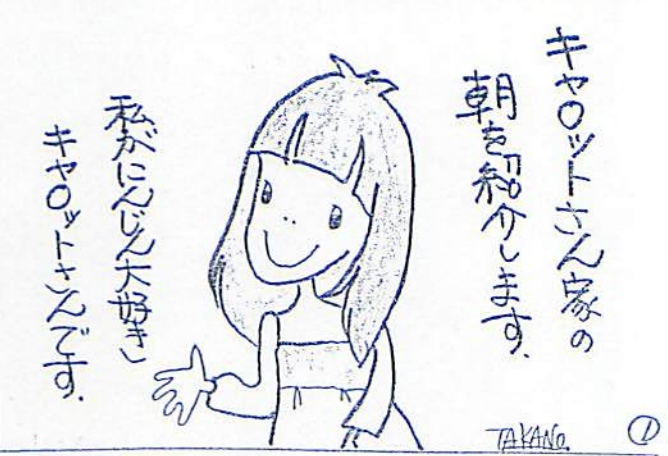
おいしく・バランスのよい朝食で、はつらつと元気な1日を始めましょう！！





今日も
休養所に行きます。

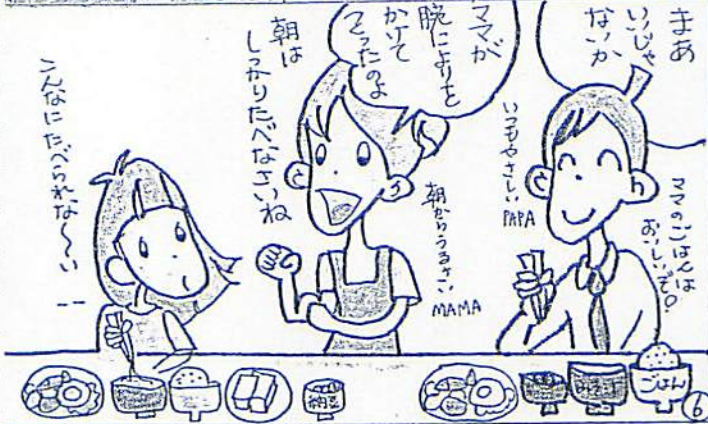
そして
布団を自分で
たたみます。



私がにじんだ好き
キヤットマンです。

キヤットマンの家の
朝を紹介します。

TAKANO ①



ママは専業主婦です。

朝は
しっかりたべないとね

ママが
腕に力を入れて
かきまわす
このたべよう

ママは専業主婦です。

ママは専業主婦です。



朝食の準備を
します。

ママは専業主婦です。

ママは専業主婦です。

ママは専業主婦です。

②



朝はちゃんと食べなきゃあ
いけないのよ
こんなにもして
また人糸とラズルか
たべてない!!

朝はちゃんと食べなきゃあ
いけないのよ
こんなにもして
また人糸とラズルか
たべてない!!

朝はちゃんと食べなきゃあ
いけないのよ
こんなにもして
また人糸とラズルか
たべてない!!

朝はちゃんと食べなきゃあ
いけないのよ
こんなにもして
また人糸とラズルか
たべてない!!



朝はちゃんと食べなきゃあ
いけないのよ
こんなにもして
また人糸とラズルか
たべてない!!

朝はちゃんと食べなきゃあ
いけないのよ
こんなにもして
また人糸とラズルか
たべてない!!

朝はちゃんと食べなきゃあ
いけないのよ
こんなにもして
また人糸とラズルか
たべてない!!

朝はちゃんと食べなきゃあ
いけないのよ
こんなにもして
また人糸とラズルか
たべてない!!

③



ママは専業主婦です。

朝は
しっかりたべないとね

ママが
腕に力を入れて
かきまわす
このたべよう

ママは専業主婦です。

ママは専業主婦です。



朝食の準備を
します。

ママは専業主婦です。

ママは専業主婦です。

ママは専業主婦です。

④

平成22年4月15日発行
かにえ活き生きプラン21推進研究会 生活習慣病対策部会(食育)
蟹江町保健センター TEL:0567(96)5711

