



こんにちは 栄養士です



げんき 元気な1日は ちようしょく 朝食から！

朝食は1日のスタート

朝食は、1日の始まりを自分の体に伝える大切なスイッチの役割をします。寝ている間もからだはエネルギーを消費し、朝はエネルギーが不足した状態になっています。朝食をしっかりととり、からだと脳のスイッチを入れて、充実した1日を過ごしましょう。



朝食を食べるとこんな効果があります

①脳を活性化

朝食をとると、脳に必要なブドウ糖が補給され、集中力や記憶力がアップします。

②体温アップ

寝ている間にエネルギーを使い果たしたからだに、活動するためのエネルギーを補給します。体温も上がり、活発に動けるようになります。

③生活習慣病予防

朝食を抜くと、血糖値が急激に上がりやすくなり、糖尿病のリスクが高まるほか、肥満などの原因にもなります。

④便秘の解消

朝食をとることで、腸の動きが活発になり、スムーズな排便を促します。

⑤規則正しい生活習慣

1日3食、栄養バランスの整った食生活を送る基礎となります。



※なかなか朝食をとれない人に

まずは、おにぎりやパンなど手軽なことから始めましょう。市ホームページ「ちくしの食広場」では、簡単に作れる朝ごはんレシピを紹介しています。ID23825

6月は食育月間です

毎年6月は食育を推進する運動を実施しています。食育月間や「食育の日(毎月19日)」をきっかけに、食育に取り組んでみませんか。

「食育」とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する正しい知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。

本市では、令和6年度から施行された「食育推進計画」を基に、「朝食」「食事バランス」「地場産物の消費推進」「災害への備え」など、食と健康に関する取り組みを行います。

朝食の取り組みを一部紹介します



◀食生活改善推進会(※)と協力した親子料理教室

(※)食生活改善推進会とは、地域における食生活改善を目的として活動している団体です。



◀市ホームページ「ちくしの食広場」や啓発資料を利用した、食に関する情報を発信 ID3818

問 健康推進課 ☎(920)8611