

にいかっぷ健康通信 第25号

新冠町民のみなさま、お元気でお過ごしですか？

毎日忙しく過ごされていると思いますが、朝ごはんは食べていますか？栄養バランスは整っているでしょうか？今回の健康通信では食育・朝ごはんについてお伝えします。

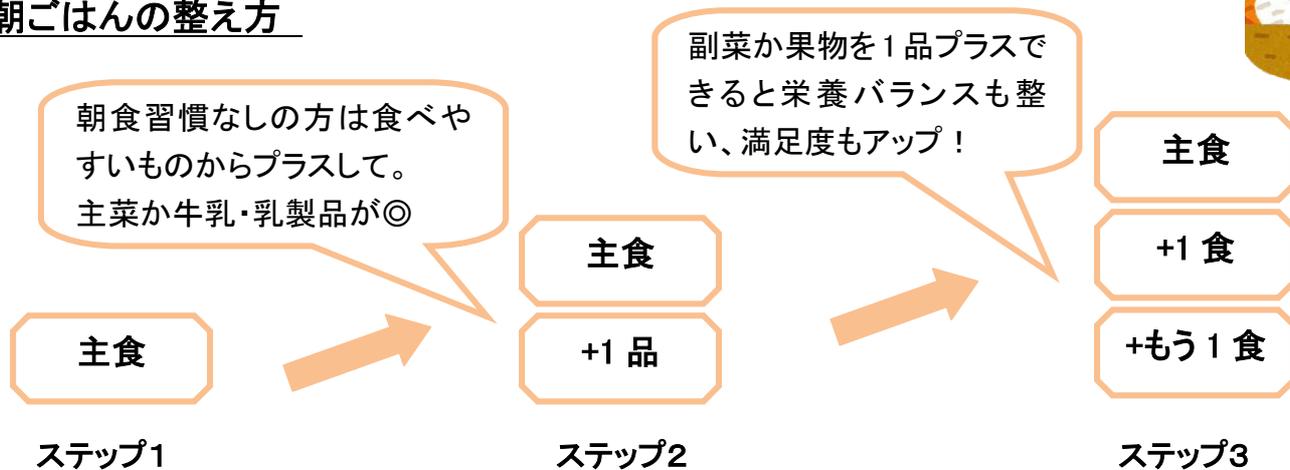
「食育」とは??

様々な経験を通じて、「食」に関する知識とバランスのよい「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。食べることは生きることです。子どもから高齢者まで、食育は全ての方にとって重要なことです。

★朝ごはん、食べていますか？

朝ごはんを抜いてしまうと、午前中は空腹感で集中力が低下し、学校の勉強や仕事にも悪影響が表れます。朝ごはんをとることで、脳が活性化する、太りにくなる、活動的になる、集中力が高まる、便秘の予防などの効果があります。朝ごはんをしっかりと食べて、からだにスイッチを入れましょう！

朝ごはんの整え方



◆ステップ1が「ごはん」の場合 ~市販のおにぎりでも○
→ステップ2で卵焼きや豆腐のみそ汁を追加。ステップ3で野菜サラダやお浸し、果物を追加。

◆ステップ1が「パン」の場合 ~食パンやロールパンがおすすめ。
→ステップ2でスクランブルエッグやソーセージを追加。ステップ3で野菜スープや果物を追加。



主食: ごはん、パン、めん類など
主菜: お肉、お魚、卵、豆・大豆製品、牛乳・乳製品など
副菜: 野菜、いも類、きのこ類、海藻類など

食育を実践するのはみなさん一人ひとりです。食生活を振り返りながら食について考え、できることから食育を始めてみませんか？

(新冠町の「第1期新冠町健康増進・食育推進計画」はホームページよりご覧になれます)

お問い合わせ先: 保健福祉課保健福祉グループ健康推進係 TEL 47-2113



記事担当: 管理栄養士 小森