



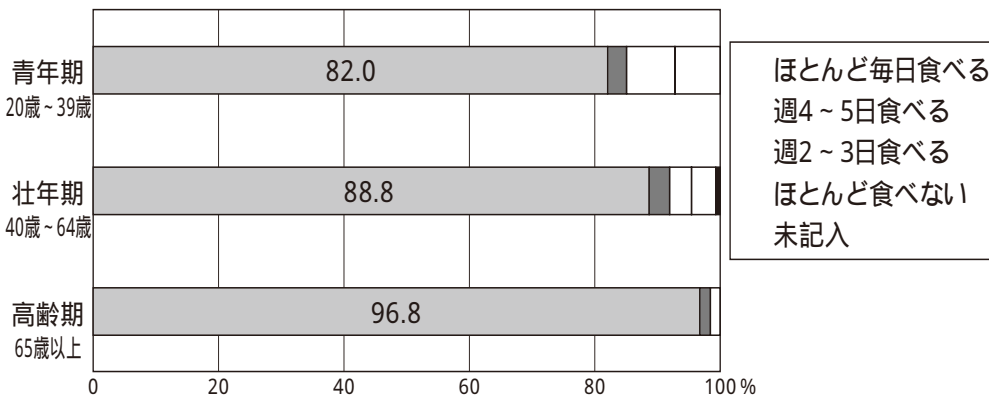
# めざせ!ハッピーライフ あぐい21

## 健康日本21あぐい計画

問い合わせ先 環境衛生課保健係

☎(48)1111(内311・312)

### 朝食を食べますか



皆さんは朝ごはんを食べていますか。「めざせ!ハッピーライフあぐい21」計画策定時に「朝食をどのくらいの人か食べているか」アンケートを取りました。グラフはその結果です。

# 朝食を食べて、元気に過ごしましょう

「週2回〜3回食べる」「ほとんど食べない」人は、青年期では十四・九歳、全年代を通して七・八歳でした。

朝食がなぜ大切なのでしょう

脳はエネルギーを大量に消費します。夜寝ている間にも消費して、朝には、かなりエネルギーが減った状態になります。そのため、朝食でエネルギーを補う必要があります。

脳がエネルギー不足だと、イライラしたり、勉強や仕事に集中できなかったりするなどにつながる可能性があります。体温を上げるのにも朝食が必要です。体重が増えることを気にして朝食を取らない人はいませんか。朝食を抜くことによつて、逆に昼食や夕食を食べ過ぎて可能性があります。食べなくても「太りやすい体質」になります。

朝食を手軽に、おいしく食べるために

規則正しい生活リズムを  
朝食をゆつくり食べるには、時間に余裕を持って起きる必要があります。

夜更かしをしないで起きられませんか。朝食を食べるには、「早寝、早起き」が基本です。「早起きは三文の得」ということわざもあります。早起きを心掛け、ゆつくりと食事を取

りましょう。

朝早く出掛ける人は  
前日の夕食を少し多めに作り、朝の食事を作る時間と手間を省きましょう。

納豆、ヨーグルト、果物、トマトなど、調理せずに食べられる食品を上手に利用することも一つの方法です。出掛ける時間が早くて、どうしても食べる時間がない場合は、現地に着いてから少しでも何かを食べてください。歯みがきも忘れずに。

朝起きたとき、おなかはずいずい  
いますか  
夜の遅い時間に、ポリウムのある食事を取ると、翌日の朝の食欲に影響します。

朝食も数品の食品を食べるよう  
にしましょう  
朝食は食べてはいるが、パンなどの主食を一品とコーヒーだけという方がいると思います。朝食も栄養バランスが大切です。炭水化物だけでなく、タンパク質と野菜類(海藻やキノコを含む)も食べるように心掛けてみましょう。

### お詫びと訂正

広報あぐい3月1日号と一緒に配布した「保健センター事業計画」に誤りがありましたのでお詫びして訂正します。

6月18日(火) 正)(木)  
誤) 7月10日(金)  
誤) 受付時間 16:00 ~ 19:00

正) 受付時間 17:00 ~ 19:00