

朝ごはんは元気のもと！「早寝、早起き、朝ごはん」

夜更かしをするため、朝起きられず、朝ごはんを食べる時間がないから、朝ごはんを抜くという若者。お腹がすかず食欲が無いから・面倒くさいから等という理由で朝ごはんを抜く高齢者。朝ごはんを抜いてしまう人は多いと言われています。

人間は、寝て、起きて、食べて初めて活動ができます。この3つは密接に関連していて、どれか1つが崩れると、そこから悪循環に陥り、生活習慣の乱れにつながってしまいます。

「早寝 早起き 朝ごはん」という正しい生活習慣をきちんと身につけることは、体や脳の発育や活性化等を助け、生涯を通じて健康的な生活を送ることにもつながります。

☀️ **朝ごはんを食べよう** ☀️ ①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食 ごはん、パン、めん類、シリアルなど	②筋肉や血の源・主菜 目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど	③体の調子をととのえる・副菜 野菜サラダ、おひたし、果物など	④汁物/飲み物 みそ汁、スープ、牛乳など
--------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	-------------------------



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

問い合わせ先：八千代市健康づくり課

電話：047-483-4646

FAX：047-482-9513

平成29年11月改正