



■ みんなでおいしく朝ごはん！

みなさん、毎日朝ごはんを食べていますか？

人間の体内時計は、1日25時間とされています。1日24時間で過ごしている私たちの生活と、1時間のズレがあります。「体内リズム」と「生活リズム」のズレをなくするためのカギが、『朝ごはんを食べること』です。

防府市で「毎日朝ごはんを食べている人」を調査すると、いわゆる「働き盛り」、そして「子育て真っ最中」世代の割合が低いことが分かりました。

朝の時間帯はどうしても忙しく、朝ごはんの準備が疎かになりがちですが、朝ごはんには「脳が働きます」「体温があがる」「目が覚める」「腸が刺激される」「体のエネルギーになる」など、良いことがたくさんあります。

慌ただしく、忙しいときこそ、朝ごはんを食べて、一日の活力となる栄養をしっかりと補給しましょう。

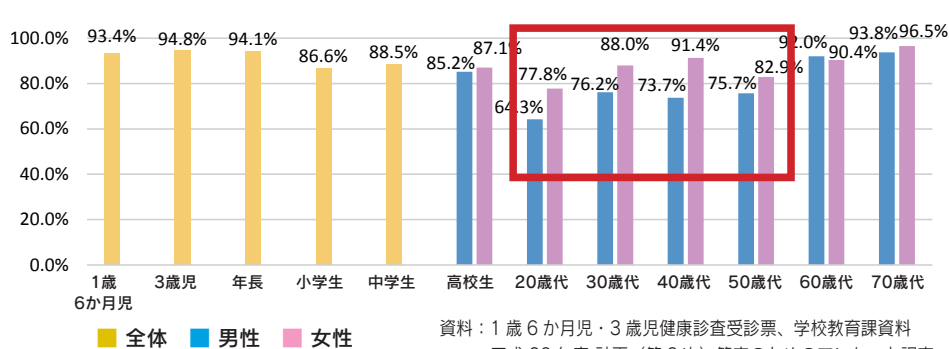
問 健やかほうふ21計画(第二次)

推進委員会事務局

【市保健センター】

☎ 24-2161

毎日朝ごはんを食べている人の割合



資料：1歳6か月児・3歳児健康診査受診票、学校教育課資料
平成26年度計画(第2次)策定のためのアンケート調査

「朝ごはんを食べること」の大切さは、誰もが分かっていながら、なかなか実現できない方も多いはず。皆さんからよく耳にする『困った』声にお答えします。

本当に食べないといけないの？
今、健康なんですけど…。

(20代会社員)

Q.朝ごはんを食べる習慣がないので、お腹も空かないし、特に食べなくても問題なく感じます。なぜ、朝ごはんを食べないといけないのでしょうか？

A.朝ごはんを食べないと、日中、脳へ送られるエネルギーが不足して集中力が低下したり、夜に眠りを誘うホルモンが不足し、睡眠不足になるなど、自分の気づかないところで、身体からSOS信号が出ているかもしれません。

寝起きの子どもがご飯を

食べてくれません…。

(30代・主婦)

Q.子ども達は、朝から食欲が無いようです。
何か食べさせたほうがいいとは思っているのですが…。

A.朝の慌ただしい時間、お子さんになんとか朝ごはんを食べさせるのって、難しいですよ。でも、お子さんには大人以上に栄養をしっかり摂ってほしいところ。お子さんを少し早く起こしてみたりと、朝からご飯を食べる習慣をつけさせましょう。

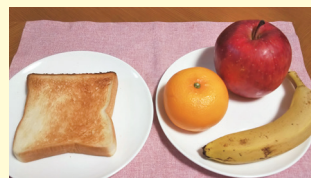
どうしても！朝ごはんを
用意する時間がありません…。

(30代・会社員)

Q.毎日、夜遅くまで働いています。朝は出勤ギリギリまで布団で休んでいたいです…。

A.いわゆる「働き盛り」世代の方から多く寄せられるのが、こういったご相談。身体を休めることも大切ですが、朝にしっかりと栄養を補給してあげることも、とても大切です。毎日の仕事の活力にするために、まずは簡単なものから口にしてみましょう。

いつもはパンだけのあなたは…



フルーツから糖分や食物繊維を補給してみましょう。
お口もさっぱりするかも!?

たまのお休みは…。



親子で一緒に盛り付け！
楽しく・美味しく食べられると、朝から気分も↑↑。

子育ては忙しい！！



すぐ出せるものを冷蔵庫に
準備しておきましょう。

時間がないときでも…



ヨーグルトにグラノーラを
ふりかけて元気な一日を。

食生活改善推進協議会



宇野 武子会長

市から依頼を受けて、食を通じた健康づくりの輪を、地域、家庭、学校等へ広めるボランティア団体です。

食生活改善推進員

～愛称はヘルスメイト！～



「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域の公民館を主な活動拠点として、食を通じた健康づくりの輪を広げる活動を行っています。

いつまでも食えることを楽しみ、元気に動ける人が増えるといいなと思い、活動しています。

夜型の生活になると、朝ごはんにかける時間や手間がなくなりがちです。ちよつとした時間のすきまを見つけて、朝ごはんを食べませんか？