

# 早ね早起き 朝ごはん

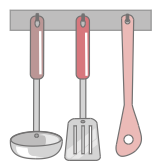


## のススメ

### 生活リズムの大切さ

いつでもどこでも食べたいものが簡単に手にはいるようになった一方で、体を動かすことが少なくなった昨今、生活習慣病を患う人が増えています。

一人ひとりの食生活を見直して、何をどのように食べたいのかをしっかりと考え、よい食習慣を身につける「食育」が大切です。



私たちの体は、昼と夜の一定のリズムにしたがって活動しています。しかし、このリズムが乱れると健康に異常をおこします。早ね早起き、規則正しい食事をすることは、体のリズムを健康に維持するうえからとても重要です。

この生活リズムのカギとなっているのが朝ごはんです。朝ごはんを食べない人は食事の時間が不規則となり、食事の内容も偏りがちになります。

## 生活リズム チェック

～こども編～

- ①早ね、早起きをしている
- ②朝ごはんは、必ず食べる
- ③おやつ時間は決まっている
- ④食事の時間はおなかが空いている
- ⑤外でよく遊んでいる
- ⑥テレビやゲームの時間が決まっている
- ⑦休日も早起きしている
- ⑧お手伝いをよくしている
- ⑨寝るときは電気を消している
- ⑩夜遅くに外出しない

### 【判定】

○が7個以下の人は、食生活をもう一度見直し、家族で食生活について話をしてみましょう！



健康推進課 ☎67♦1151

### 朝ごはんは1日のエネルギー源

朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切な食事です。朝ごはんを食べないと、体が温まらず、力が出ないので体がうまく動きません。

体を内側から温め、体温を一定温度に高められるのは食べものだけです。特にたんぱく質の多い食べものは効果的です。エネルギーを出すための食べ物ごはんやパンですが、おにぎりだけ、トーストだけの朝食では、うまく体温を高められません。朝ごはんをしっかり食べて、体を温めてから登校、出勤しましょう。

### 忙しい朝には、こんな残り物を使ったメニューはどうですか？

■前日の夕食の肉じゃがを使って卵4個、肉じゃが1人前と砂糖、しょうゆを混ぜて焼く「卵焼き」

■前日の夕食の野菜炒めを使って野菜炒めを適量、卵2個、粉チーズ大さじ2杯を器に入れて、オーブントースターで5分

### 焼く「卵の「コット」



## 「おやこでクッキング」を開催します

食生活改善推進員（ヘルスマイト）が講師になって親子で簡単にできる朝ごはんとおやつづくりを行います。

- とき 3月13日（土）午前9時30分～午後0時30分  
 ところ 保健センター  
 対象 小学1～3年生の子と保護者  
 定員 15組（定員を超えた場合は抽選）  
 参加費 1人400円  
 内容 おにぎり、豚汁、オープンオムレツ、いちご大福を作ります。  
 申し込み 3月5日（金）までに電話で保健センター（☎67♦1151）へ。

