

プロジェクト W

自分の健康は自分でつくろう!

市民の健康編 N03

朝ごはんを
食べよう!

えっ!? 朝ごはんって仕事や勉強に^{せいぎょう}影響するの?

朝って、なんだか

やる気が起きないんだよね・・・

ある男性のひと一言

朝から
脳の^{のう}活発に働いて集中力
が出たら、サイコーに仕
事がすすむだろうけど



でか
出掛けるギリギリまで
ね
寝てるから、朝ごはん
は20歳^{さい}くらいから食べ
てないんだ。

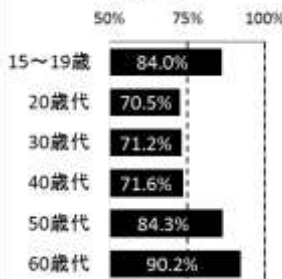


栗東市の男性の20～40歳代^{さいだい}は
70%くらいの人しか毎日朝ごはん
を食べてないんだ。
ぼくは朝ごはんを食べないと体も頭
も働かないけどなあ・・・。

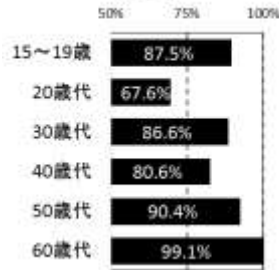
女性も20歳代^{さいだい}は毎日食べて
いる人が60%くらいだわ。
1日に必要な栄養がとれて
いるかも心配だわ。

朝食を毎日食べている人の割合^{わりあい}

男性



女性



アズマくん



アズマちゃん



資料：栗東市 生活と健康に関するアンケート調査（平成24年）

市の健康増進計画「健康りっとう21」が新しくなりました!

みなさんの健康に役立てていただけるよう、引き続き^{じょうほう}情報を発信していきます。



朝ごはんは^{のう}脳のエネルギー

朝、^{のう}脳のためのエネルギーをしっかりと^と摂ることは、
やる気と集中力を高め、学習や仕事、^{のうりよく}運動能力を
上げるために大切です

- 勉強・仕事の集中力アップ
- 気持ちも心もリラックス
- ^{のうりよく}運動能力や体力アップ
- ^{ひまん}肥満予防
- 「やる気」が起こる

^{のう}脳がきちんと働くために、また、^{のう}脳の
発達のためには、^{のう}脳のエネルギー源と
なるブドウ糖だけでなく他の栄養素が必要
です。

主食/^{しゅさい}主菜/^{ふくさい}副菜を上手く組み合わせましょう

ぼくの朝ごはんの定番は、ごはん、^{なっとう}納豆
かたまご焼き、^{やさしい}野菜たっぷりみそ汁だな

必ず食べよう、朝ごはん！



ソーダマン・ボロ

ソーダマン・アス

市のホームページ（<http://www.city.ritto.shiga.jp>）にも掲載しています。

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課

TEL 554-6100 FAX 554-6101