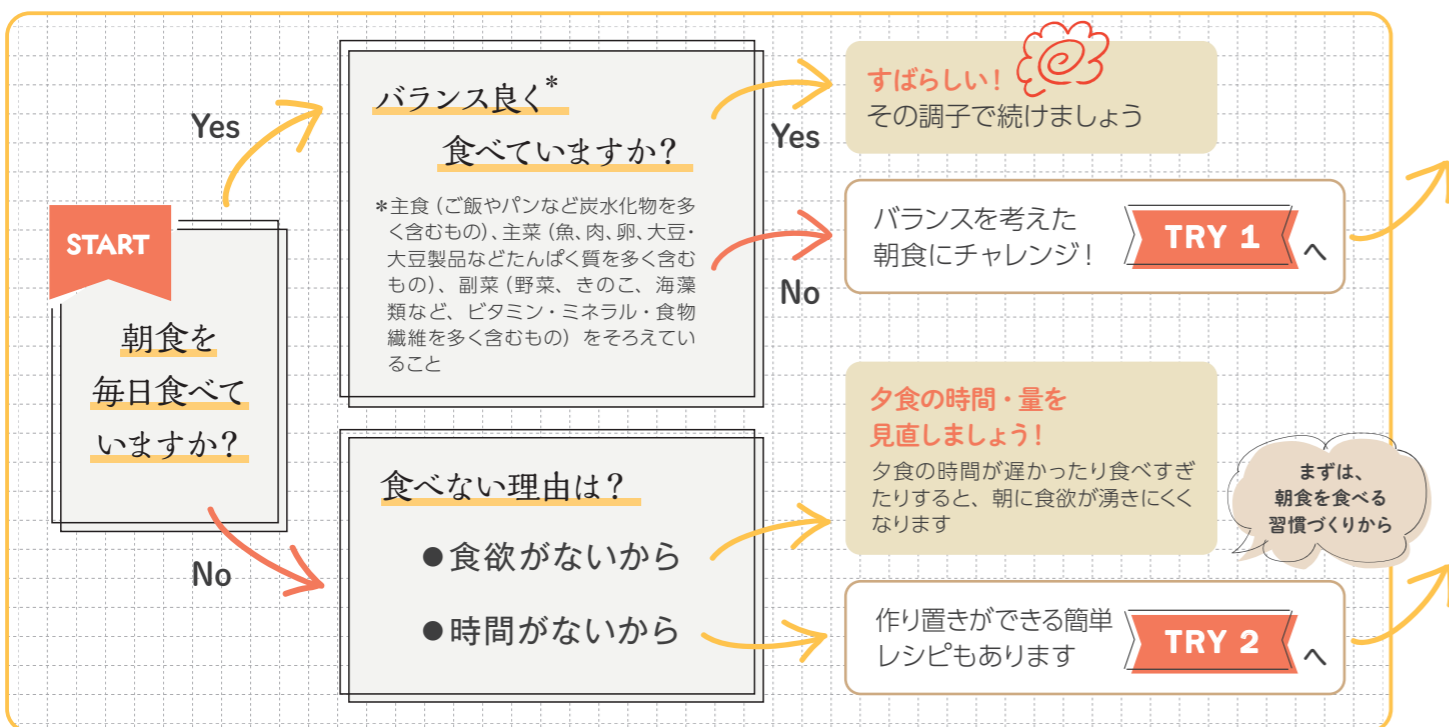


# 朝食を食べて健康習慣。

「朝食」は1日を元気にスタートさせるための大切な食事です。自分自身の食生活を見直し、より良い健康習慣を身に付けましょう。

## 朝食を食べるといいことこんなに♪

- いいこと①** **生活リズムが整う**  
朝日を浴び、朝食を食べることで体内時計がリセットされます。
- いいこと②** **集中力が高まる**  
脳にエネルギーが補給され、働きが活発になります。
- いいこと③** **体温が上昇する**  
血流が良くなり、体が温まります。
- いいこと④** **便秘の予防**  
胃や腸が刺激され、便通が良くなります。
- いいこと⑤** **肥満の予防**  
朝食を抜き空腹が続くと、エネルギーを脂肪として体内に蓄えようとしします。



### TRY 1 主食・主菜・副菜をそろえてバランスアップ!

バランスを考えた朝ごはん

いつもの朝食がこうなら

- 主食: ごはん (Rice)
- 主菜: 納豆 (Natto)
- 副菜: 貝だくさん 味噌汁 (Clams and miso soup)

電子レンジでもOK♪

- 主食: パン (Bread)
- 主菜: 卵 (Egg)
- 副菜: サラダ (Salad)

### TRY 2 簡単・おいしい! 作り置き朝食メニュー

ごはんにもパンにも合うメニューです。多めに作って、お弁当のおかずやサンドイッチの具材などにするのもお勧め。

レシピ提供: 四日市市食生活改善推進協議会の皆さん

### 切り干し大根のうまカレー炒め (4人分)

材料

- 切り干し大根 …… 40g
- ニンジン …… 120g
- キャベツ …… 80g
- ツナ缶(油漬) 1缶(70g)
- カレー粉 …… 小さじ1と1/2
- ケチャップ …… 大さじ2

作り方

- 1 切り干し大根を水で戻し、軽く水気を切る
- 2 ニンジンは千切り、キャベツはざく切りにする
- 3 フライパンに①②とツナ缶を油ごと入れ炒める
- 4 しんなりしたら、調味料を加え全体になじませ、火を止める

朝食でも野菜を食べよう 量の目安は「1食ごとにいただきグー」

夏休みにポスターを募集し、847点の応募がありました。たくさんのご応募ありがとうございました。

野菜は毎食、自分のげんこつ大の量(加熱した状態)を目安に食べましょう。生の場合はもう少し多めに食べましょう。

園児の部	小学1~3年生の部	小学4~6年生の部	中学生の部
<p><b>最優秀賞</b></p> <p>富洲原幼稚園 (5歳児クラス) 高橋瑛大さん</p>	<p>富洲原小学校 2年生 生川美裕さん</p>	<p>大谷台小学校 6年生 奥村妃那さん</p>	<p>山手中学校 1年生 皆川七奈子さん</p>
<p><b>優秀賞</b></p> <p>富洲原保育園 (5歳児クラス) 水越咲良さん</p>	<p>内部小学校 3年生 中村樹吹さん</p>	<p>楠小学校 6年生 景井理央さん</p>	<p>常盤中学校 2年生 董悦さん</p>

●この特集についてのお問い合わせ・ご意見は 健康づくり課 ☎ 354-8291 FAX 353-6385