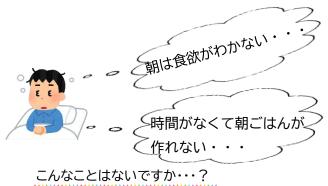
こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報



※朝ごはんを食べましょう ❖

みなさんは朝ごはんを食べていますか?

朝ごはんを食べないと、体温が上がりにくいことや、エネルギーが不足することで、午前中からぼんやりしたまま過ごすことになりがちです。朝ごはんを食べて、脳とからだをしっかり目覚めさせ、元気に1日をスタートさせましょう。



「朝ごはん」ってこんなにすごい!

●集中力のアップ!

脳にエネルギーが補給され、集中力が 高まります。

●体温の上昇で活力アップ!

血流がよくなることで、体温が上昇し、 活動力が高まります。

●便秘予防

胃や腸が刺激され、排便を促します。

●生活リズムを整える

朝日を浴び、朝ごはんを食べると、体内 時計がリセットされ、1日の生活リズム が整います。

●肥満予防

朝ごはんを抜いて長時間空腹が続くと、 エネルギーを脂肪として体内にため込もう とします。

1日3食食べることで、太りにくくなります。

健康なからだを目指して!

ステップ1

まずは何かを食べる習慣をつけましょう!

朝ごはんを食べる習慣のない人は、まずは手軽に食べられるものから始めてみましょう。

ステップ2

バランスよく食べるために 主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう!







時間がなくて朝ごはんが作れない

・・・・そんな時は 👛



- ●前日の食事を取り分けておきましょう。
- ●冷凍おにぎり、パン、果物、乳製品など、 すぐに食べられるものを買い置きしてお きましょう。
- ●缶詰、冷凍野菜など簡単に調理できるも のを用意しておきましょう。

朝は食欲がわかない・・・そんな時は



- ●起きてすぐに水やお茶、牛乳、野菜ジュース などを飲んで、胃を目覚めさせましょう。
- ●遅い時間の夕食や、夜食の食べ過ぎに注意し ましょう。

<簡単でもばっちり!朝ごはんメニュー 例>







🜡 朝が楽しみになる簡単レシピ 🎤



マグカップオムライス

<材料 1人分> ごはん…150g ウインナー(輪切り)・・・1本 ミックスベジタブル・・・大さじ2 コンソメ顆粒・・・小さじ 1/2 - トマトケチャップ・・・大さじ1 ピザ用チーズ・・・大さじ1 卵…1個

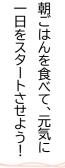






<作り方>

- ①大きめのマグカップにAを入れて混ぜ 合わせ、ふんわりとラップをかけ電子 レンジ(600W)で1分加熱する。
- ②電子レンジから取り出し、ピザ用チー ズをのせ、溶き卵を加え、再びラップ をかけて電子レンジ(600W)で1分 加熱する。





|発行||四日市市||健康づくり課||電話:059-354-8291