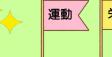
「第3期 けんこう仙北21計画」

朝ごはん





バランスが大切





健康目標

朝ごはんを毎日食べよう!

けんこう仙北通信



発行: 仙北市保健課 令和6年4月1日号 NO.1

電話:0187-43-2252

はつらつちゃん

朝ごはん 毎日食べていますか?

Ⅰ日のリズムは、早寝、早起き、朝ごはんから始まります。Ⅰ日を元気に過ごすために、まずは朝ご飯を食べることが大切です。

第2期けんこう仙北2 | 計画では、生活習慣病などを予防し、健康寿命を延伸するための目標の一つに「毎日朝食を食べている方を増やす」ことを掲げています。 仙北市の20歳以上の方のうち、| 0人中 | ~2人は、ときどき食べない、ほとんど食べない、食べないという状況です。

朝ごはんを食べるとなぜ体にいいの?

- ① 脳にエネルギーが行き渡り、集中力や 記憶力のアップにつながる。
- ② 腸の働きが活発になり、便通がよくなる
- ③ 寝ている間下がっていた体温を上昇させ、活動モードに切り替わる。
- ④ 昼食や夕食の食べすぎを防ぎ、太りにくい体になる。



朝ごはんを食べていない方は

まず、一口だけでも何か口に入れることから始め、徐々に毎日食べる習慣を身 につけましょう。









おにぎりやパン、バナナ、乳製品などの、食べやすいものから始めましょう。



朝ごはんを毎日食べている方は

主食(ごはん、パン)に加え、主菜(肉、魚、卵、納豆、豆腐)、副菜(野菜、海藻、きのこ)を組み合わせ、栄養バランスが整うように心がけましょう。



毎日続けるコツ

手軽に食べられる食材を常備する

⇒納豆、卵、ヨーグルト、ミニトマト、果物など 前日の夕食を多めに作り、翌朝にも

⇒みそ汁、スープ、煮物、ゆで野菜など 市販の食材も上手に利用する

⇒カット野菜や冷凍野菜、缶詰やレトルト食品など



~おいしく朝ごはんを食べるために~ **快適な睡眠をとって、** スッキリ目覚めるコツ!

①毎日同じ時間に起きる

毎朝、一定の時間に起きると、一 定の時間に眠くなります。休みの日 でも、同じ時刻に起床するのが体調 を整えるコツにもなります。

夜更かしの習慣を直したいときは、まず朝早く起きることで早寝につながります。



②目覚めたら朝日を浴びる

体を目覚めさせるのに大切な役割 を果たすのが「朝日」です。朝日を 浴びると体が目覚め、体内時計がリ セットされて、夜には眠く

なる睡眠ホルモンの 「メラトニン」が 分泌されます。



③規則的な食事と運動習慣 を身につける

食事と運動は体内時計に影響を与 えます。運動は熟睡を促し、朝ごは んは心と体の目覚めに重要です。夜

の食べすぎは寝つきを 悪くし、胃腸が一晩中活動して眠りを妨げます。 夜の食べすぎには注意 しましょう。

④自分なりのリラックス法 をみつける

軽い読書や音楽、ぬるめのお風呂 に入るなどの自分なりのリラックス する方法を身につけましょう







