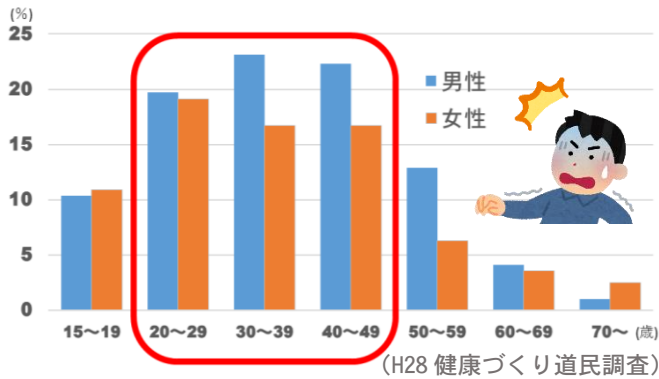


みなさん! 朝食、食べていますか?

がんや糖尿病などの生活習慣病を予防するためには、適度な運動、適切な飲酒、禁煙の他、規則正しい食生活が大切です。

「朝食をほとんど食べない」と回答した人の割合



北海道では、20~40代のいわゆる「働き盛り世代」で朝食を食べない人が多い傾向にあります。特に、男性の方が朝食欠食をする人の割合が高くなっています。
朝食を食べないなんて…もったいない!!!

朝食を食べると、
**身体にいいことが
たくさんありますよ!**

作成：北海道室蘭保健所・北海道苫小牧保健所・
北海道浦河保健所・北海道静内保健所
実施：北海道

こんなにたくさん😊 朝食のいいこと

体温が上昇👉 朝から元気に活動できます。

- 朝食を食べると、消化管などの筋肉が動き出して熱を作ります。寝ている間に下がった体温を上げて、朝から活発に動きましょう!

頭がシャキッと目覚める 集中力アップ!

- 脳のエネルギー源であるブドウ糖は、寝ている間にも消費されます。朝食を食べて補給することで、勉強や仕事の集中力がアップします!

整う生活リズム 毎日を快適に過ごせます。

- 私たちの身体には「体内時計」という機能があり、朝食を食べることで1日のスイッチを入れることができます!また、朝食には体内時計を整える役割もあります。

胃腸が活発化! おなかスッキリ🌟

- 胃に食べ物が入ることで腸が活発に動き出し、身体から目覚めることができます。

こんなに
いいことが
あるんだ!



すごいでしょ!

できることから始めよう かんたん! 朝ごはん!

そのまま食べられる 食品を用意してみよう!

忙しい朝でも手軽に食べることができます。



前もって準備してみよう!

前日の夜に準備しておけば、朝は温めや盛り付けだけで済みます。夕食をちょっと多めに作っておくのも手です!

※作ったものは早めに食べきりましょう

メニューのパターンを 決めておくのもアリ!

食品を買う時も食事を用意する時も悩まないで、パパッと準備できます!

