

保健委員だより

皆さんは、朝ごはんを毎日食べていますか

朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切です。朝ごはんを食べるといいことがいっぱいです。

からだが目覚める

エネルギー源になる

集中力がアップする

生活リズム
を整える

肥満予防



毎日、朝ごはん生活 朝ごはんが元気の源

☺ 朝食の内容は、主食、主菜、副菜をそろえましょう ☺

主食:ごはん、パン、主菜:肉・魚・卵・大豆製品、副菜:野菜、キノコ類、海藻

朝ごはんの例

主食・主菜・副菜に汁ものを付けた場合



1つのお皿に主食、主菜、副菜を盛りつけた場合



健康は、“毎日の食事”が基本です

保健委員食育研修会を行いました



7月11日と28日に、第2回保健委員会を開催しました。コロナ感染対策として密を避けるために2班に分け、体調確認や換気、手指消毒などを行いながら開催しました。

市の管理栄養士から、特定健診の結果から内臓型肥満や朝食を欠食する人が多いこと。内臓型肥満の予防や改善は、朝、昼、夕の3食をきちんと食べることであります。朝食は肥満予防をはじめ、私たちが元気に気持ちよく1日をスタートするために大切な役割を果たしていることを学びました。

研修を受けての感想

朝食のメニューを見直していきます。

まずは、自分自身と自分の家族に朝食をしっかり食べるように実践していきます。

感想



朝食を食べて、良い生活リズムを作ることが大切だとわかりました。

伊豆の国市は、健診の結果からメタボが多いことがわかりました。また、朝食を食べていない人が多いことに驚きました。



保健委員から
地域の皆さんへ



地区保健委員



保健委員活動についてのお問合せは健康づくり課へ
電話：055-949-6820