毎月19日は食育の日

栄養だより



テーマ

2 朝ごはんを食べよう

夏号
令和8年7月19日発行
泉南市立保健センター

毎日食べよう！朝ごはん

理想の食事バランス



主食・主菜・副菜の３つそろえる



主食 ＋ **主菜** ＋ **副菜**

エネルギーになる！　体をつくる！　体の調子を整える！

めざましスイッチ！朝ごはん！（泉南市食育キャッチコピー）

私たちの体は、朝ごはんを食べることで沢山のスイッチが入ります。

脳のスイッチ

脳のエネルギーは
ブドウ糖！
集中力を高めます。



体のスイッチ

体温を上げて、家事や
運動など、午前中から
元気に動ける体に。



おなかのスイッチ

腸を刺激して、
毎朝すっきり
便秘予防に。



世代別のメリット



子ども・学生
集中力の維持！
学力、体力向上に。



働く世代
イライラ防止で
生活の質が向上。
太りにくい体に。



シニア世代
筋肉・骨量の維持。
フレイル予防に。

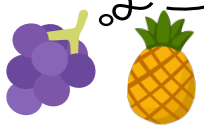


時間がない時の工夫

1分

調理なし！手軽に
乳製品やくだもの



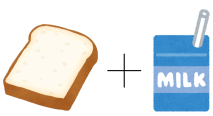


カット
フルーツも
便利です

5分

2種類そろえてみる

主食　主菜





10分

3種類そろえてみる



主食
主菜　副菜

前日に多めに作って
おくと温めるだけ



野菜とチーズをのせた
ピザトースト

詳しくは・・・朝食を食べるとどんないいことがあるの？（農林水産省ホームページ）へ