

知っていますか？

「食育月間・食育の日」

内閣府は、6月を食育月間に、毎月19日を食育の日として定めています。食育は、心も身体も健康な食生活を過ごすため、生きる上での基本である「食事」に対する知識を学ぶことです。

近年の食をめぐる環境変化の中、生活習慣病有病者の増加、子どもの朝食欠食、孤食、高齢者の低栄養、日本型食生活や伝統的食文化の衰退、食料自給率の低迷など様々な問題が生じています。

そのため、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるよう、健全な食生活を実践することができる能力を身につけることが重要となっています。

この機会に、普段の食生活を見直し、できることから始めてみませんか。今号では、一日を元気に始めるための「朝ごはん」に注目します。

### 朝ごはんを食べるといいことたくさん

- ポイント① 元気に活動するためのエネルギー源
- ポイント② 栄養のバランスがとりやすくなる
- ポイント③ 早寝・早起きの生活リズムがとりやすくなる
- ポイント④ 心の健康が保たれる
- ポイント⑤ 学力や体力にいい影響がある

と考えられています。



### 朝ごはんをしっかりと食べるには？

朝ごはんをしっかりと食べるには、早寝早起きすることが大切です。早く起きて朝ごはんをしっかりと食べると、昼間活動的に過ごすことができます！

#### 《もっと調子がよくなる朝食の工夫》

##### ◆ステップ1

何も食べていないという方は、なにか食べたり飲んだりすることから始めましょう

##### ◆ステップ2

ご飯やパンだけを食べているという方は、おかずを一品つけてみましょう

##### ◆ステップ3

主食・主菜・副菜がそろっている方は、そのままでも素晴らしいですが、乳製品や果物をつけるとさらによいです



栄養士  
野中 町子

### さらに考えてみよう食事のこと

#### ◆1食の中で主食・主菜・副菜を入れて

主食、主菜、副菜を揃える意識を持つだけでも、栄養バランスのとれた食事に近づいていきます。不足している栄養素を補うことを意識して、汁物を追加するとさらに栄養バランスが取れてきます。

食べ過ぎたもの、食べなかったものを次の食事、翌日の食事で調整することを意識するのもおすすめです。

#### ◆バランスよく食べましょう

多様な食品を摂取している人ほど筋肉量が多く、体力が高くその後も筋肉量や体力の低下を予防出来ると言われています。

町では栄養教室や食育講習会を開催しています。詳しくは問合せ先までご連絡ください。

#### 【問合せ】

健康福祉課 健康増進係 電話 0241-62-6180