



家族みんなですっきり朝ごはん。

健康的な一日を、家族みんなで食べる朝ごはんから始めませんか。「夜更かしをする」「朝ごはんを食べない」など子どもたちの生活習慣の乱れは、学習意欲や体力・気力に影響を及ぼします。また、中高年の方の生活習慣病も不規則な生活による「欠食」が原因の一つといわれています。

今回は、皆さんが健康的で明るい生活を送るために『早寝・早起き・朝ごはん』をテーマに、朝ごはんを食べることなどの大切さをお伝えします。

▼健康課23局3515



早寝・早起きでおいしい朝ごはん

●夜更かしは欠食の原因に

夜更かしをすると、朝なかなか起きられず朝ごはんを食べる時間がなくなったり、夜食を食べてしまい、朝起きてもお腹がすいていかなかったりと、朝ごはんの欠食の原因になります。早寝を心掛ければ、すっきり朝を迎えましょう。



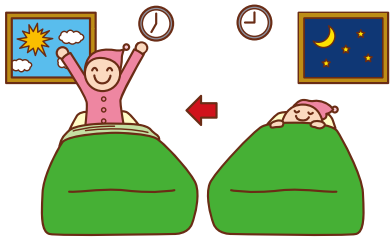
●早起きで体内時計をリセット

一日のリズムを刻む体内時計をリセットするのは朝の光。太陽の光を浴びることで体が目覚めます。

また、朝起きてから30分くらいは脳が寝ぼけているため、空腹を感じません。

まずは早めに起きて、食事の前に顔を洗ったり、着替えたり、体を動かすようにしましょう。

脳をしっかり目覚めさせましょう。



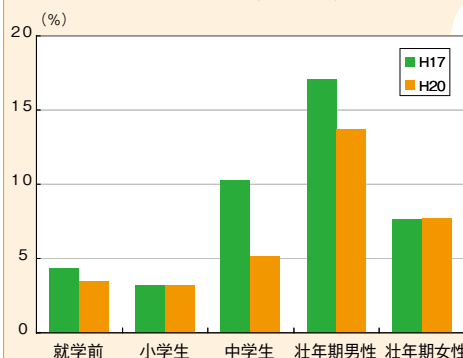
みんな朝ごはんを食べるようになってきているけど、子どもよりも大人の欠食率の方が高いね。子どもも大人も朝ごはんを食べる習慣を身に付けよう。

※壮年期=30~65歳

●ヘルシーナちゃん (詳しくは14ページ)



■朝ごはんの欠食率 (田原市)



せることで、よりおいしく朝ごはんを食べることが出来ます。

おいしく食べて心も体も元気に

私たちの健康にとって毎日の朝ごはんはとても大切です。早寝、早起きでおいしく朝ごはんを食べれば、心も健康になります。

家族みんなで笑顔あふれる食卓を囲み、元気いっぱい一日をスタートさせましょう。