



新学期が始まりました。9月に入っても、まだまだ残暑は続きます。どんなに元気そうに見えても、体のどこかは疲れが残っているものです。早寝、早起き、朝ごはんをしっかりと食べて基本的な食習慣を見直していきましょう。

9月の目標・・・・・・・・・・

朝ごはんの大切さを知ろう

・・・・・・・・・・・・・・・・

大切です！～朝ごはん～

体を目覚めさせる！



食事をする事で体が温まります。噛む動作が脳の血流をよくする効果があります。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる！



決まった時間に食べることが良い生活を作ります。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。



脳のエネルギー源となり
学習に集中できる！



脳のエネルギー源は主食に多いデンプンを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖はあまり体に貯蔵できないため、食事から補う必要があります。

1日の栄養バランスがとりやすくなる！



1日にとるべき野菜の量は大人で350gとわれていますが、昼食・夕食でとろうとすると大変です。朝ごはんを食べる習慣はバランスの良い栄養素や食品摂取にも関係します。

～バランスの良い朝ごはんを食べよう～

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。

必要な栄養素すべてを、1つの食品で補えるわけではありません。さまざまな食品をバランスよく組み合わせることが大切です。何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものでも良いです。前日の夕飯で作り置きしたものや、カット野菜や冷凍品などの活用も効果的です。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！



9月は「食生活改善普及運動」月間です！

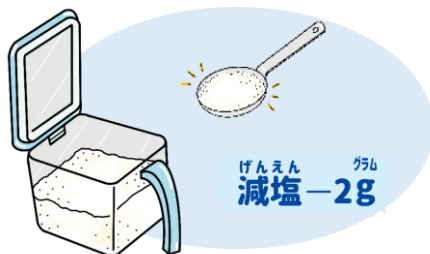
スマート・ライフ・プロジェクト

健康寿命をのばそう！

食事をおいしく＊バランスよく！

9月は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動」月間です。生涯にわたって心身ともに健康に生活するためには、一人ひとりが「望ましい食生活」について理解を深め、毎日の食生活のなかでしっかり実践していくことが大切です。

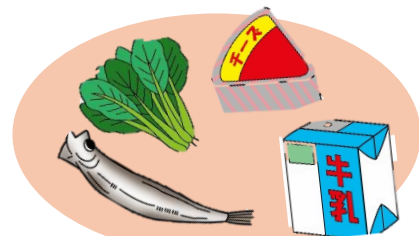
おいしく減塩！ 1日マイナス2g
～減塩で健康生活！～



毎日プラス1皿の野菜！
～野菜で健康生活！～



カルシウム



★食塩のとりすぎは生活習慣病につながります。香辛料などを上手に利用して、1日**減塩-2g**を目指しましょう(食塩小さじ1杯=5g)

★毎日、野菜を1皿**プラス**した食事で健康に過ごしましょう！生野菜より量をたくさんとれる温野菜がおすすめです。

カルシウムは不足しがちな栄養素です。積極的に摂取することがおすすめです！