

～朝ごはん、食べていますか？～



朝ごはんは健康への第一歩



「少しでも寝ていたい!」「おなかがすかない」など、さまざまな理由で朝ごはんを抜いている方、いらっしゃるいませんか？実は、朝ごはんを食べることは健康に直結するととても大切なことです！



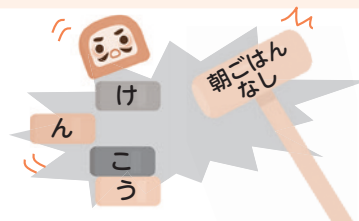
朝ごはんを食べると・・・？



知っていますか？

朝ごはんと血糖値

朝食を抜くと、食事をとらない状態が長時間続き、血糖値は下がり気味になります。その状態で昼食をとると、血糖値が一気に上昇し、糖を脂肪として取り込むことになり**体脂肪が増加**します。また、急な血糖上昇によりLDL(悪玉)コレステロールが蓄積しやすくなり、**動脈硬化**が進行しやすくなります。



明日の朝ごはんから始められる！

血糖値急上昇を防ぐおすすめ食材



キノコや海藻、野菜などの食物繊維



玄米や雑穀の入ったご飯やパン、そば



納豆などの大豆食品

9月は多くの健康月間！ 暑い夏もあと少し…健康に気をつけて元気にのりきろう♪

健康増進普及月間



運動や食事など生活習慣を見直して元気なカラダ作り！

食生活改善普及運動



あと一皿ずつ野菜と果物をプラス！

9月3日は睡眠の日



十分な睡眠時間を確保！規則正しい生活を♪



市ホームページにて健康月間紹介中！