

かつしか知っ得メモ

朝食を食べないとどうなる？

脳は寝たまま、仕事や勉強に悪影響

排便がうまくいかない

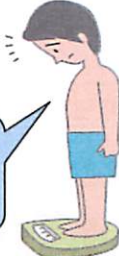


朝食を食べない状態が続くと、肥満やメタボリックシンドロームに陥りやすく生活習慣病になることも！

イライラする



かえって太りやすい



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



20歳以上の区民の4人に1人は毎日朝食を食べていません。
～平成29年 葛飾区保健医療実態調査より～

しっかり食べよう 朝ごはん！

主食+おかず+飲み物(汁物)を組み合わせる

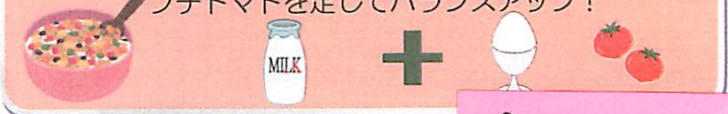
ご飯に納豆や焼き魚・具たくさんみそ汁でバランスアップ！



パンにハム・チーズ・プチトマト・ヨーグルトをプラスしてバランスアップ！



シリアルにドライフルーツやナッツ・牛乳と、ゆで卵・プチトマトを足してバランスアップ！



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科



かつしか健康カレンダー



平成31 (2019) 年

- 1月 運動・食事・禁煙で生活習慣病を予防しましょう
- 2月 花粉症にご用心
- 3月 こころの健康に気をつけて
- 4月 大事な歯を大切に ～歯と口の健康づくりに取り組もう～
- 5月 たばこに、サヨナラ
- 6月 ～毎日の食生活で栄養バランスに気をつけることから始めましょう～
- 7月 知って防ごう熱中症 ～熱中症は予防できます～
- 8月 AEDを使って救える命があります
- 9月 予防接種を受けましょう
- 10月 ピンクリボンを知っていますか
- 11月 11月14日は世界糖尿病デーです
- 12月 ノロウイルスに注意しましょう



見つけよう 自分に合った健康づくり



葛飾区健康部(保健所)健康づくり課