



「ちゃんとごはん」習慣を身に付けましょう！

皆さんは毎日、朝ごはんを食べていますか。
毎日を健康に過ごすために、朝ごはんはとても大切です。
朝ごはんを食べると、朝から活発に行動することができ、感情の安定にもつながります。また、胃腸の働きが活発になることで、スムーズな排便にもつながります。さらに朝ごはんが脳と身体を目覚めさせ、勉強や運動の集中力も高まります。

多摩府中保健所
食育推進 Mascot ばくたん



～朝ごはんを食べる工夫3ステップ～

ステップ① 朝に何か口にする習慣を作りましょう！

例えば…ヨーグルト、フルーツ、野菜ジュース



ステップ② もう1品プラスしてみましよう！

例えば…ヨーグルト+パン、野菜ジュース+おにぎり



ステップ③ 野菜のおかずを増やしてみましよう！

例えば…レタス・きゅうり・トマトのサラダ、カット野菜のスープ



<チラシ>



多摩府中保健所では、朝ごはんの大切さや簡単で取り組みやすい栄養・食生活のポイントをまとめた動画やチラシを作りました。御活用いただき、できることからはじめてみましょう。



朝食のポイントについて詳しく知りたい方は で

【この記事に関するお問合せ】生活環境安全課 保健栄養担当

このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」で、コードの位置を示すために切り込みを入れてあります。専門の読み上げ装置で読み取ると、記事内容を音声で聞くことができます。

