

たじみ健康ハッピープランでは、毎年11月を朝食月間としています。
食生活の行動目標として、朝食を摂取すること、毎食野菜を食べること、うす味の調理を推進しています。

早ね・早おき・朝ごはん!

朝食で脳と体のスイッチON

早ね・早おきの効果とは

早おきで脳のスイッチON!

- 脳が覚醒し、1日の活動スイッチが入る

早ねで脳のスイッチOFF

- 成長ホルモンをしっかり分泌させ、成長を促す
- 1日の経験・情報を整理させ脳を成熟させる

朝ごはんの効果とは

体温を上げてスイッチON!

- 1日の活動の準備をする
- 内臓を目覚めさせ、活動を促す

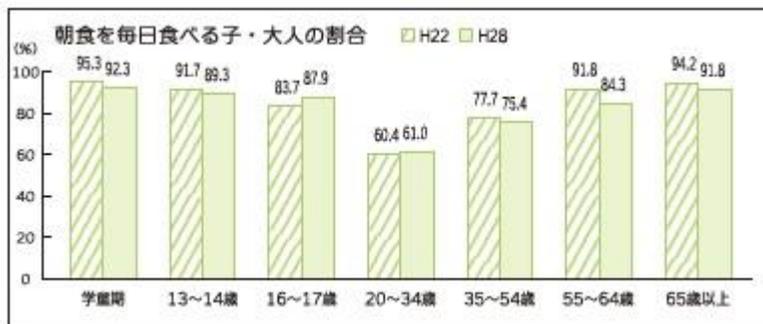
栄養補給で脳にスイッチON!

「噛む」ことで脳のスイッチON!

- 記憶力UPに効果的
- 体と心を整える 朝食抜きはイライラ、ダルさの原因に・・・



たじみ健康ハッピープラン
キャラクター パック



【平成28年度 多治見市民健康調査結果】

- ・朝食を毎日食べる子・大人の割合は、ほとんどの年代で減少しています。各年代の中で、特に20~34歳の摂取率が一番低くなっています。
- ・バランスのよい食事を1日2回以上、毎日食べている大人の割合は、減少しています。

朝ごはんのポイント

そろえよう！主食・主菜・副菜



スティックパン+
ジュースだけだと、
食事バランスは
悪いです

簡単にバランスよく！



※成人の目安量

- ・バタートースト
- ・ハムエッグ
- ・レタスとトマト
- ・具たくさんスープ
- ・牛乳

Point

- 野菜は洗うだけ、切るだけを常備。
- 冷凍したカット野菜を入れて即席スープに！
- カルシウム補給に牛乳を！

主食
パン・麺・ご飯・芋など

脳と体のエネルギー！
体温を上げ、1日の活動力の
もとになります。

主菜
魚・肉・卵・豆腐など

体の肉や骨のもとに！
主菜に含まれるたんぱく質は
筋肉、血液などをつくれます。

副菜
野菜・海藻・きのこなど

体の調子をととのえます！
ビタミン、ミネラル、食物繊維
が豊富に含まれます。

主食・主菜・副菜

をそろえた朝ごはんを、

毎食、野菜

を食べましょう！

野菜を食べるとイイコトがいっぱい！

- 🍌 食べ過ぎ防止で肥満予防
- 🍌 生活習慣病予防
- 🍌 子どもの成長にも大切 などなど

なぜ、こどもの成長に大切な？

野菜に含まれるビタミン、ミネラルはこどもの成長に必要な栄養素を効率よく利用するサポートをします。

野菜を毎食とり、一緒に食べたその他の食材の栄養素が脳、内臓、筋肉にしっかり利用される事で、細胞が増え、成長へとつながります。

野菜・海藻・きのこに含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維をとることで、こんな効果が期待されます。

- ① 高血圧・糖尿病・脂質異常症・動脈硬化予防
- ② お腹の調子を整え、便秘を改善
- ③ カルシウムの吸収を助ける
- ④ イライラ防止、美肌、免疫力UP

なぜ、毎食野菜が必要な？

- ① 毎食野菜摂取で、1食で無理なく野菜量を摂取できます。（1食120gの野菜量で済みます）
- ② 野菜と一緒に食べる他の食材の栄養素を吸収したり、利用する手助けをします。
- ③ 先に野菜を食べることで、食後血糖値の急激な上昇を防ぎます。