

食事について考えよう



大町市キャラクター
おおまびょん

朝食について

毎日朝食はしっかりと食べていますか？朝食を食べることは、快適な生活を送るうえでとても大切です。なぜ、朝食を食べることが大事なのでしょうか？

～ 朝食を食べることが大事な理由 ～

その1	栄養補給がされ、脳とからだが目覚めます。 朝食を抜いてしまうと「からだは動くけど頭はボンヤリ」という状態に。主食で脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給し、からだを目覚めさせましょう。脳がブドウ糖を消費するときには、主菜や副菜に多く含まれるビタミンも必要です。主食だけでなく、主菜・副菜も入れてバランスよく食べることが大切です。
その2	血糖値の急激な上昇を抑えます。 朝食を食べずに昼食を食べると、血糖値の急激な上昇を招きやすいことがわかっています。血糖値が急激に上がると、からだに負担がかかります。
その3	朝食を食べることで体内時計がリセットされ、1日のリズムが整います。 私たちのからだには、「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期でリズムを刻んでいます。1日は24時間なのでズレを調整する必要があります。朝食を食べ、体内時計をリセットして1日のリズムを整えましょう。

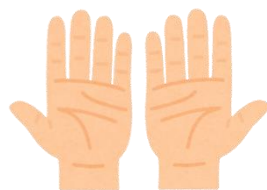
野菜について

野菜は1日にいったいどれだけ食べればよいと思いますか？

1日に食べたい量は350g以上です。350g以上とすることで、生活習慣病や循環器疾患、がんなどの予防に役立つ栄養素を摂取できると推定されています。20歳以上の男性の約60%、女性の約70%が1日350gの野菜を食べていないことがわかっています。(H28 県民健康・栄養調査より)

【目標量】

緑黄色野菜 120g以上と
淡色野菜で計 350g以上



両手いっぱい
生野菜 約 120g



大町にはおいしい野菜がたくさんあります。
今自分の住んでいる地域の野菜を、毎日の食事に取り入れてみましょう。

確認しよう！

主食・主菜・副菜の組み合わせで、 栄養バランスよく食べよう！

牛乳・乳製品
～骨をつくり丈夫にする～
たんぱく質・カルシウム



牛乳・乳製品



★ヨーグルトや、チーズなどでも。

主菜
～筋肉や血をつくる～
たんぱく質



魚介・肉・卵
大豆/大豆製品



★忙しいときは惣菜などの活用も。

主食
～エネルギーとなる～
炭水化物



穀類（ご飯・パン・麺など）



★穀類を毎食しっかり摂りましょう！

副菜
～からだの調子を整える～
ビタミン・ミネラル・食物繊維



野菜・いも・果物
きのこ・海藻



料理例：海藻サラダ・ひじきの煮物など

★単品メニューに野菜の小鉢をプラス！

～主食＋主菜＋副菜を基本に、牛乳・乳製品や果物も取り入れましょう～

～健康なからだづくりの3カ条～

- ・朝食をしっかりと食べよう！
- ・野菜料理を毎食忘れずに食べよう！
- ・バランスよく食品を取り入れよう！



大町市キャラクター
おおまびょん