

新年度が始まりました、これから定期的に皆さまへ健康に役立つ情報をお届けします。

新しい生活を始め、まだまだ生活リズムをつかめてない方、特に朝は、慣れない新生活の準備で食事がおろそかになっていませんか。そこで、今回のテーマは「しっかり朝食を食べよう」です。忙しい朝でも、食事はしっかり食べて、一日快適に過ごしましょう。



## 1日のリズムは朝食から

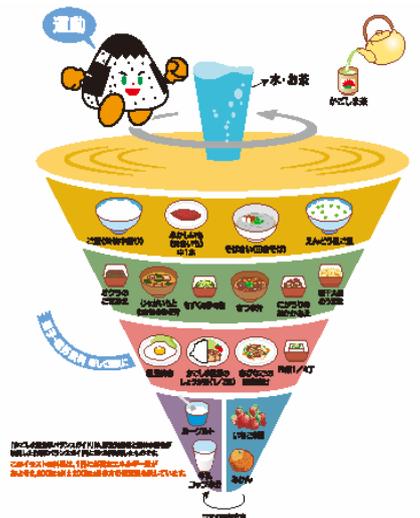
朝食をとることで体温が上昇し、からだが活動する体勢になります。また、脳は血液中のブドウ糖をエネルギーとしますので、朝食をとることで脳が働き、仕事の能率アップにつながります。

今、20代30代の朝食欠食者が増えています。一方で、若い女性のやせと男性の肥満が増えていることも気をつけて欲しいところです。つまり、3食規則正しく食べることが一番！朝食をしっかりとることはもちろんですが、毎食バランスの良い食事をとることも大切です。

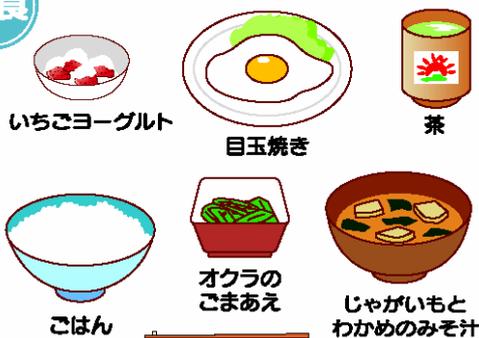
## バランスの良い食事とは

主食・副菜・主菜をそろえることです。「かごしま版 食事バランスガイド」は、1日に何をどれだけ食べたら良いか、食事の目安をイラストでわかりやすく示したものです。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループを上手く組み合わせるとバランスの良い食事にしましょう。

## かごしま版 食事バランスガイド



### 朝食



← バランスの良い朝食の献立例  
～かごしま版 食事バランスガイドより～

### JA 鹿児島県厚生連

地域医療推進部 地域医療推進課

〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号

TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107

E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto:kou.tis@ks-ja.or.jp)

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。