

6月は「食育月間」です 食べていますか？朝ごはん

健康増進課 健康増進係 ☎0952-75-1335



令和5年度市内3校で朝ごはんを毎日食べている児童生徒の割合は、5年生で82・6%、8年生で87・7%（多久市食育アンケート）でした。また、佐賀県民健康栄養調査（令和2年度）では、ほとんど毎日食べる人の割合は、81・5%でした。誰もが忙しい朝の時間に、簡単に済ませてしまいう朝ごはんですが、一日の始まりを体に教えてくれる目覚まし時計のような役割をもっています。

朝ごはんを食べると、体全体が目覚めます



朝ごはんを食べることで体全体（脳や胃や小腸、大腸、膵臓など）が刺激されて体温も上がり、動き出します。体全体が目覚めることで、体内時計がリセットされて生活リズムが整ったり、活動に必要なエネルギーが補給されて、集中力があがりたりします。また、胃腸がしっかりと動くことでスムーズな排便を促すこともあります。お腹が空いていないからと朝ごはんを食べない人もいますが、一口でも食べるのが大切です。

朝ごはんのポイント

① 起きて1時間以内に食べる
1時間を過ぎると、自身の筋肉などを壊して活動するための栄養を作り

ます。起きて1時間以内に食べると、朝ごはんだけで摂った栄養で活動することが出来ます。

② 朝ごはんのおかずには卵や魚、野菜を食べる

朝ごはんの効果をより強くしてくれる次の栄養素が卵や魚、野菜に多く含まれています。

- たんぱく質：消化酵素（食品に含まれる栄養を人間の体で使いやすい形に消化する時に使われるもの）の分泌がよくなる
- 魚に含まれる脂肪（DHA、EPA）：血圧や中性脂肪が下がる
- 食物繊維：胃腸の動きを活発化、免疫機能を調節、食欲を抑える、脂肪細胞が増えない

ゆで卵や焼き魚などの他にも、鮭おにぎりやツナおにぎり、サンドイッチなど片手で簡単に食べられるメニューもおすすです。

起きて1時間以内に朝ごはんを食べ、一日をスタートしましょう！

1時間以内



住まいの耐震診断を支援します

問 都市建設課 建築管理係 ☎0952-75-4826



■対象住宅 昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅・個人所有の木造住宅が対象です。

※店舗などとの併用住宅および借家などの共同住宅は対象外です

■補助内容（戸建て木造住宅）

耐震診断業務報酬：全額補助（但し、手数料として自己負担額5,000円）

- 耐震診断とは、建物が大地震に耐えられるかどうかを調べる診断作業です。
- 診断を希望される人を対象に、佐賀県木造住宅耐震診断登録建築士を派遣します。
- 後日、診断結果を建築士が報告します。
- 必ず耐震診断をする前に、都市建設課窓口まで、ご相談ください。



お見積り無料!! 外壁・屋根塗装工事は 東部塗装にお任せください!

◎施工実績1500棟以上 ◎完全自社施工 ◎しつこいセールスなし!!

お電話いただければ、駆けつけます!!

詳しくは 多久 東部塗装 で検索!

☎ toubutosou1969@gmail.com

創業50年以上の確かな実績 広告

東部塗装
TOUBU TOSOU

〒846-0012 佐賀県多久市東多久町大字別府4251-4

直通電話 090-3667-3955

TEL・FAX 0952-76-2628