

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 ☎ 0952-751335



令和6年度市内義務教育学校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80・7%、8年生で84・8%（多海市食育アンケート）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、脾臓など）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



ギーを補給されて、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、一口でも食べることが大切です。

■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以下の栄養が卵や魚、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：胃腸の動きを活性化、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



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



広告

令和7年度厚生労働省委託事業
高齢者活躍人材確保育成事業

受講生募集中 受講料無料

申込み
お問合せ先

公益社団法人 佐賀県シルバー人材センター連合会
TEL 0952-20-2011
または、お近くのシルバー人材センターへ

福祉車両送迎 運転者講習



講習会場：高齢者ふれあい会館「りふれ」
実施時期：令和7年7月9日(水)～
7月10日(木)（2日間）
締切日：6月26日(木)

連合会HPへ



対象者
佐賀県内在住の60歳以上で、
受講後シルバー人材センター
に入会を希望する方

家事援助講習

講習会場：牛津公民館（小城市）
実施時期：令和7年8月6日(水)～
8月7日(木)（2日間）
締切日：7月24日(木)



・「受講申込書」の
提出が必要です
・日程、会場は変更に
なる場合があります

定員
10名