

6月は「食育月間」です 食べていますか？朝ごはん

問 健康増進課 健康増進係 ☎0952-75-1335



令和7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・3%、8年生で78・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^{ひたまり}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、一口でも食べるのが大切です。



お知らせ

■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：胃腸の動きを活発化、免疫機能を調節、食欲を抑える、脂肪細胞が増えない

起きて1時間以内に朝ごはんを食べて、一日をスタートしましょう！

1時間以内



民生委員・児童委員、主任児童委員交代のお知らせ

問 福祉課 地域福祉係 ☎0952-75-2113



5月1日から民生委員・児童委員、主任児童委員が次のとおり交代になりました。

- 民生委員・児童委員 西多久町 駄地・平野地区 **梶原 茂嘉** さん
- 主任児童委員 北多久町 全域 **藤原 こずえ** さん



広告

「写真が苦手」という方にこそ、体験してほしい！
心から元気になれる【最高の笑顔の撮影会】
 6月6日(出あいぱれっ)にて、20日(出和楽庵)にて、家族の撮影会を開催します。
 詳細は、お気軽にお問い合わせください(東島)
☎090-4589-2510

公式ライン イエイ! 写心®
 シニア専門 イエイ! 写心家 確り八兵衛