



みんなでのばそう！健康寿命！

スマイルエイジング

市民一人ひとりが健康であり続け、笑顔で年を重ねていけるように、市では「スマイルエイジング」につながる様々な取組を市民のみなさんと一緒に推進することで「健康寿命の延伸」を目指しています。令和3年度も健康づくりを実践・継続しましょう。

図健康増進課 ☎ 71-1814

食事

バランスよい食事でスマイルエイジング！～主食・主菜・副菜をそろえよう②～

今回は、「食事」の市民のチャレンジ目標「主食・主菜・副菜をそろえて適量を食べよう」から「朝食」について紹介します。朝忙しくて時間がないなど、朝食を簡単に済ませたり、偏った食事になったりしていませんか？朝食は1日を元気に過ごすために欠かせない食事です。朝食には、睡眠中に消費したエネルギーを補充し、身体を目覚めさせる役割があります。しっかり目覚めきっていない身体に活動のスイッチを入れるためにも、朝食をとみましょう。



◆朝食を抜くとどんな影響があるの？

1日のエネルギー摂取量が同じでも、食事回数が減ることで、体脂肪の蓄積が増加し、血清コレステロールや中性脂肪が高くなります。長時間の空腹後は、まとめ食いや間食の増加、早食いにつながり、朝食を抜くことが肥満や脂質異常症などの生活習慣病の原因の1つとなります。

- 朝食も主食・主菜・副菜を揃える
- 毎日なるべく決まった時間にバランスのよい朝食をとるよう心がける

◆朝食の主食・主菜・副菜の役割とは？

症状①

頭がぼーっとして仕事や勉強に集中できない

主食 ブドウ糖は脳のエネルギー源



症状②

だるさや無気力などの体調不良を感じる

主菜 体温を上げ、体を活動的にする



症状③

生活リズムの乱れによる便秘

副菜 腸を刺激して、排便を促す



募集中

朝食レシピ・お弁当コンテスト

市では今年度も「朝食レシピコンテスト」「お弁当コンテスト」を開催！応募方法等、詳しくは市ホームページをご覧ください。ご応募お待ちしております！



【レシピ】【お弁当】

子育てQ&Aや活動の紹介

すくすく子育て

★子育て広場「地域子育て支援センター」

入園前の親子が安心して遊び、集い、触れ合うことのできる地域の子育て広場です。園庭開放やサークル活動、季節の行事にちなんだ企画など、各センターが特色ある活動を行っています。親子で楽しく遊びながら、情報交換や友だち作りをしたり、子育ての不安や悩みを専門員（保育士）に相談したりすることもできます。

利用する場合は各園に予約が必要です。市HPから行事予定等チェック！▶



■開所している地域子育て支援センター

- さくら保育園「ほっぺくらぶ」
赤崎二丁目1番28号 ☎ 88-0778
- 姫井保育園「はっぴい」
大字小野田7301番地 ☎ 83-6278
- 貞源寺第二保育園「ひよこルーム」
大字鴨庄132番地1 ☎ 72-0606



ほっぺくらぶでは、絵本の読み聞かせ、手遊び、測定、工作などを行い「心」がわくわくする何かを一緒に見つけていきます♪お気軽にご予約ください！（保育士／中村尚子）

図子育て支援課 ☎ 82-1175