

食育 大津市では食育推進計画で朝食摂取の推進をしています！

食育まめ知識

朝ごはんは必要です！

朝ごはんを食べるとこんなにいいことが！

血糖値、体温を上げ、
脳の働きを活発に

朝ごはんを食べると、集中力が増し
勉強や仕事の能率があがります！



肥満などの
生活習慣病の予防に

ダイエットのために、朝食を抜くのは大きなまちがいです。
かえって太りやすい体質になります！



便秘の解消に

朝ごはんを食べることで、腸の運動がおこり、
規則的な排便リズムがつくようになります！



手間がかからない朝ごはん♪

●魚や肉の缶詰を使って簡単混ぜごはん！
たんぱく質の補給になります。

●インスタント味噌汁に一工夫！
市販の乾燥野菜（ねぎ等）や、冷凍食材（油あげ等）をプラスしましょう。
野菜やたんぱく質の補充になります。

●果物やチーズ等で！
果物や乳製品でもう1品プラスになります。



食欲がない時の朝ごはん♪

香辛料などで一工夫！

●しょうが風味
味噌汁におろししょうがを加えるなど、
さわやかな香りで食欲増進！

●梅風味
梅肉は和え物やおかゆの味付けなどに。
クエン酸のすっぱさで身体も目覚めます。

●酢の活用
酢のさっぱりとした風味は食欲を増進させます。

それでも食べられない時は…

●飲むヨーグルトや
野菜（100%）ジュースを飲もう！
●市販のみそ汁やスープも
利用しましょう！



産後のお母さんへ ～食生活ワンポイントアドバイス～

母乳のお母さんはもちろん！母乳ではないお母さんも大切です。

産後のお母さんは皆、栄養をしっかりとって体力をつけることが大切です。バランスよく食べましょう。
アレルギーなど心配なことは自己判断で食事制限などをするのではなく、医師など専門家に相談しましょう。

○ 積極的に
とりたい食品

- たんぱく質の多い食品
- カルシウムの多い食品
- 鉄分の多い食品



主食・主菜・副菜を
そろえてバランスよく！

△ とりすぎに
注意する食品

- 高カロリーの食品
（砂糖・油の多い食品）
- 塩分の多い食品
- ファーストフード、
インスタント食品



✕ ●授乳中の
アルコール
●タバコ
はやめましょう



たばこの
受動喫煙
にも注意！

お母さんの
食事は母乳の
材料です

