

# 食の安全安心情報

大津市保健所衛生課 食の安全推進係

～6月は食育月間・毎月19日は食育の日～

## 朝ごはんは元気で元気な一日のスタートを！

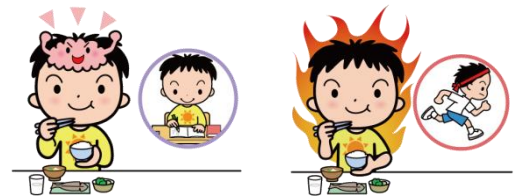
朝からだるい、集中力が無いという人はいませんか？

朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったりすることで脳が刺激を受けます。さらに胃腸が動き、体温が上がって体全体が目覚めていきます。

いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、一日の生活リズムを整えましょう。

### ●朝ごはんは学力UP！体力UP！

朝ごはんを毎日食べる人のほうが、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことが分かっています。

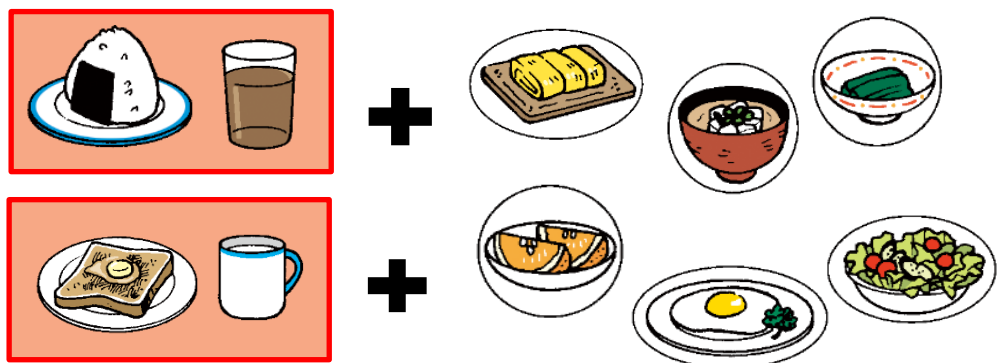


### ●肥満を防ぐ朝ごはん生活

太りたくない朝ごはんを抜くのは逆効果！朝ごはんを毎日食べる人の方が、そうでない人より肥満になる割合が少ないことが分かっています。健康な体作りには、1日3食、自分にあった量をしっかり食べることが大切です。



★いつもの朝食に  
バランスを意識して、  
プラス1品  
してみましょう！



<input type="checkbox"/>	大津市保健所 衛生課 食の安全推進係	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	〒520-0047 滋賀県大津市浜大津 4-1-1 明日都浜大津 1F	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	TEL:077-511-9203 FAX:077-525-6161	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	MAIL:otsu1441@city.otsu.lg.jp	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	HP: <a href="http://www.city.otsu.lg.jp/hokenjo/">http://www.city.otsu.lg.jp/hokenjo/</a>	<input type="checkbox"/>