

わが家自慢の

# 朝食レシピ集



大津市保健所健康推進課



# 朝食を大事にしていますか？

～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！～



## 体を目覚めさせます

朝にしっかり食べることで、体温を上げて体を目覚めさせます

## 脳を活発に働かせます

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



## 朝食を食べると 良いこといっぱい！

一日を元気にスタートするために、  
朝食を食べましょう



## 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

## 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間違いです。かえって太りやすい体質になります

## 理想的な朝ごはん！

- **主食は**…… ごはん1杯またはトースト(6枚切)1枚  
運動している人ならごはんは2杯分
- **主菜は**…… 卵・豆腐・魚・肉類の食品からどれか1品
- **副菜は**…… 煮物・和え物・炒め物などの野菜のおかずを1品
- **乳製品は**… 牛乳コップ1杯

運動している人はさらに果物を1品摂りましょう！



(大津市食育推進イメージキャラクター)

## 大津市保健所健康推進課

〒520-0047 大津市浜大津四丁目1-1 明日都浜大津2階  
電話:077-528-2748 メール:otsu1402@city.otsu.lg.jp