

朝ごはんちゃんと食べた？



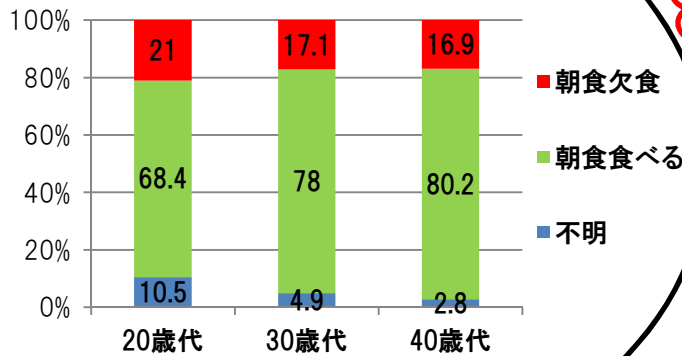
おぜんちゃん
(大津市食育推進イメージキャラクター)

朝食を食べないと...

太りやすい

体温が上がりにくい

大津市の20歳代~40歳代の男性



平成 23 年食育推進計画の推進に伴う市民意識調査より

疲れやすい

血糖値が低いまま

すっきり目覚めない

朝食、食べて

- ★生活のリズムをつける
(朝食を食べて体内時計をリセット)
- ★1日の始まりに体温を上げてやる気をUP!
- ★脳に糖분을補給しイライラ防止
- ★肥満の予防



仕事の能率UP!



メタボ予防で
すっきりボディ

大津市保健所健康推進課

電話

077-528-2748