



食育重点目標「家族で毎日朝ごはん(米飯)」～家族で「朝ごはん」を食べる習慣をつけましょう！～

## 家族みんなで朝ごはんを食べていますか！

### 阿賀野市では・・・

20代、30代の若い世代、特に男性の朝食欠食率が高く、朝食摂取に向けた取組を行ってきました。平成30年度に行った市のアンケート結果では、朝食を毎日食べていない人は、20歳代男性31.9%。20歳代女性11.4%。30歳代男性28.4%。30歳代女性15.7%でした。

目標達成はしてはいませんが、どの年代も改善傾向にありました。

しかし、園児、小学生、中学生では、朝食を毎日食べていない人の増加が見られました！！



子どもの朝食欠食は規則正しい生活リズムが身につかない原因になります。また、朝ごはんを食べないと午前中のエネルギー不足から、「しっかり活動できない」「勉強に集中できない」など、生活に様々な影響が出てきます。

朝ごはんを食べなくなる割合は中学生から増えてきます。将来の生活習慣病予防や健康づくりのためにも、子どもの頃から規則正しい生活リズムを心がけるためにも、家族みんなで「朝ごはん」を食べる習慣をつけましょう！

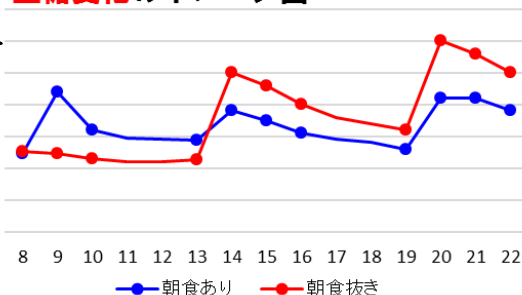


## バランスのよい朝ごはんが血糖値の上昇を抑えます！

1日のはじめに食べた食事「朝ごはん」によって、次の食事を食べた後の血糖値の上昇が抑えられます。

朝食を抜くと昼食と夕食の血糖が急上昇！  
毎日朝食を食べる人に比べて糖尿病の発症率が4割も高くなります！

朝食の有無による  
血糖変化のイメージ図



### 血糖値の上昇を抑えるバランス朝食！

- 主食（ごはん、パンなど）
- 主菜（たんぱく質のおかず）
- 副菜（野菜のおかず）



## 朝ベジ生活をはじめましょう

太りにくく健康的な体をつくるためには、ご飯やパンなどの主食にしっかりと野菜を加えた朝食がポイント。

野菜たっぷりスープやサラダなどの野菜のおかずを朝ごはんに加えましょう！

野菜レシピの検索なら 「クックパッド阿賀野市公式キッチン」



毎月1のつく日は「シャキ！いき！ウォーキングデー」



## みんなで！楽しく気軽に歩きませんか？

運動をしたいけど、何をしようと思っている方！ウォーキングをはじめたいけど、ひとりでは・・・と思っている方！参加してみませんか？みなさんの参加をお待ちしています。

日にち	コース	集合場所・時間
5月19日(日)	詩の杜やまびこ通りコース	水原保健センター前 午前8時30分集合
6月11日(火)	瓢湖花めぐりコース他 (ノルディックウォーキング講習会)	瓢湖ステージ前広場 午前8時50分集合
7月1日(月)	水原街なかコース	水原保健センター前 午前8時50分集合
9月11日(水)		
10月1日(火)	水原街なかコース (ウォーキング指導あり)	
10月30日(水)	市外コース (詳細については広報でお知らせします)	広報でお知らせします
2月(日にち未定)	ウォーキング講習会 (詳細については広報でお知らせします)	広報でお知らせします

\*小雨決行・申し込み不要です。飲み物、タオル、雨具などをリュックサックに入れ、動きやすい服装と靴で参加してください。

\*詳細は随時広報・ホームページ等でご案内しますので、ご覧ください。  
(問い合わせ：健康推進課 健康づくり係 62-2510 内線 2621)



## 水中運動教室参加者募集中！



水の抵抗や水圧により体が刺激されることで、高い効果が得られる水中運動！浮力のおかげで膝などへの負担が少なくてすむため、中高年の方や腰痛・ひざ痛のある方におすすめです！

シェイプアップ、リラクゼーション、糖尿病や高血圧の予防にも効果があります。お友だちやご家族を誘って参加してみませんか？泳げなくても大丈夫！！



- 参加費 週1回 月額 2,000 円(1回約 500 円) 保険料(年1回)
- 持ち物 バスタオル、スイミングキャップ、水着(体験時は無料貸出あり)

※お問い合わせは 健康推進課健康づくり係まで 電話 62-2510 内線 2621

「あがの食育・元気づくり応援団」～私たちは阿賀野市に元気づくりを発信しています！～

(株)原信水原店、イノウエスポーツ、(有)安田興和農事、(株)めんつう、生鮮の杜キッドリズムハウス瓢湖、風雅の宿 長生館、安田商工会、(有)お菓子の龍宝堂、瓢湖屋敷の杜ブルワリー・ザ・レストランスワンレイク、水原商工会、(株)関口商店、カフェ木いちご五頭温泉郷旅館協同組合、NPO 法人 阿賀野市総合型クラブ、みやした整体院

※阿賀野市の食育・元気づくりの取組みに賛同してくれる施設(飲食店、スーパー、商店、企業、団体、宿泊施設等)を随時募集しています。(問合せ：健康推進課 健康づくり係 市HPで募集内容が確認できます。)



… 毎月 19 日は食育の日 毎年 6 月は食育月間 …