



# 栄養士のおはなし

## ～みなさんは朝食をとっていますか？～

体には、体温や血圧、ホルモンの分泌の変化をつかさどっている体内時計と呼ばれる機能があります。朝しっかり食事をとることで体が目覚め、体内が生き生きと活動します。脳に栄養が届き、仕事や勉強の効率も上がります。朝食を抜いてしまうと空腹の反動で昼食にまとめて食事をとりやすく、食べ過ぎによるエネルギーの蓄積で脂肪がつきやすくなり、肥満や将来的に生活習慣病の発症の原因になる事もあります。市内の小中学生の朝食欠食率は全国よりも高い状況です。ごはんやパンなどの糖質だけではなく、卵・大豆製品などたんぱく質も組み合わせることで仕事や勉強の効果も高くなります。この機会にぜひ、朝食を食べる習慣をつけましょう。

### 朝食の大切な働き

- 脳が目覚める
- 体温を上げる
- 肥満を予防する



手早く作れるものを  
電子レンジやフライパンで手早くできるものを！

主食をしっかりと  
ごはんやパンなどの糖質は活動するためのスタミナ源！



### こんな「朝ごはん」がおすすめです

野菜や果物もとりましょう  
体の調子を整えるビタミン、ミネラルと食物繊維が豊富。  
朝の野菜摂取で1日の血糖値の上昇が緩やかに！

体が温まる一品を  
温かい飲み物には体温を上げる効果があり体が活動しやすくなる！

たんぱく質をたっぷり  
肉や魚、卵・大豆製品はからだを作る大切なたんぱく源！

◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

## 赤ちゃんネル



No. 331

★ まりん 田村 真鈴 ちゃん ★  
平成30年2月14日生まれ

真鈴は毎日元気いっぱいです。歩きたいよ～！と手を伸ばしては、手つなぎ歩きで家中をスタスタ。手をぎゅっと握って歩き出すと止まりません。隣のひいおばあちゃんと遊ぶのも好きで、ひいおばあちゃんが追いかけてくると「キャッ！」と笑い声を上げて逃げようとします。また、階段上りも得意ですが、一人では上れないので、振り返っておいでおいでと手招きする姿もかわいいです。絵本も大好きで、自分で選んだ本を渡してくれます。次々ページをめくってしまうので、1冊を読み終えるのは一瞬です。たまに、絵本に出てくるノタンとぶたさんがごっつんこ～するページをまねしてみるときもあったりなかつたりで楽しいです。最近は行きたいほうをあっちと指さしたり、いい顔をお願いするとくしゃっとな顔をしてくれます。眠たくなってくると、パパの芸がなんでもおかしくなりケラケラ笑っている娘は癒しです。これからたくさん遊んで、たくさん食べて大きくなってね。

(母・田村ももさん)

### 1歳の記念に

## 赤ちゃんネルに 応募してみませんか

満1歳前後のお子さんを紹介しています。  
400字前後のコメントに写真を添えて申し込みください。

□詳細・申込 広報広聴係⑤2121へ

### 市の人口 ★2月末現在★

世帯数 8,896世帯 (-4) 人口 17,040人 (-41) 男 7,916人 (-20) 女 9,124人 (-21)