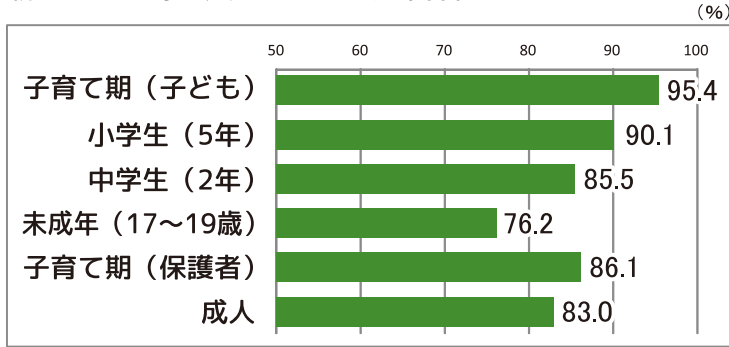




朝ごはんを毎日食べている人の割合



「計画策定のためのアンケート調査結果(H27年度)」より

朝ごはんを毎日食べている人が、
未成年(17~19歳)に少ない



健康の秘訣は
「早寝・早起き・朝ごはん」
子どもの頃から、
毎朝食べる習慣を!

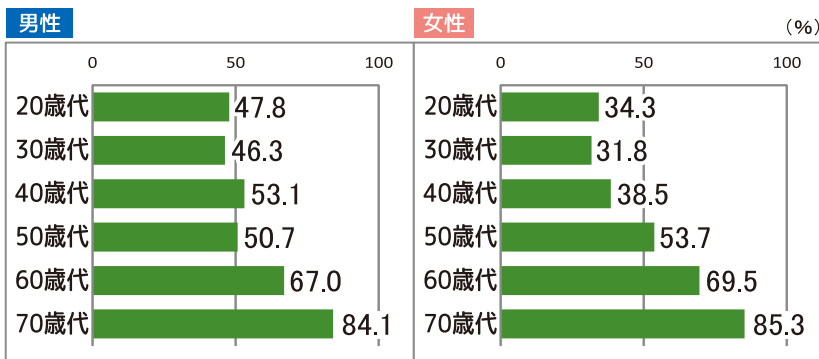
朝ごはんを食べると良いことたくさん!

- 集中力が高まる
- イライラしなくなる
- 記憶力が向上する
- 便秘を予防する
- 代謝が良くなる
- 生活習慣病を予防する

朝ごはんを抜き、食事回数が減ると、肝臓での中性脂肪やコレステロールの合成が進み、体脂肪が蓄積されて、血液中のコレステロール濃度や中性脂肪が高くなり、肥満や脂質異常症の原因になります。



意識して体を動かしている人の割合



「計画策定のためのアンケート調査結果(H27年度)」より

意識して体を動かしている人が、就労世代・20~40歳代女性に少ない



仕事、家事、育児で忙しい人も、できるだけ体を動かす工夫を!

今よりも1日10分多く体を動かしましょう!

体をよく動かしている人は、心疾患・高血圧・糖尿病・骨粗しょう病・がんにかかりにくくなります。



階段を使う



駐車場の遠い場所に停めて歩く



子どもと遊ぶ

カートを使わず
買い物する



電車やバスで立つ



自転車を徒歩に、
車を自転車に変える

雑巾がけの掃除をする



TVを見ながら
ストレッチ

