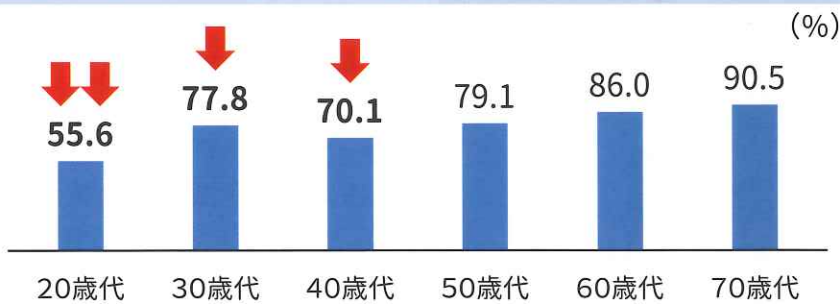


# 朝ごはんで仕事能率UP!



朝ごはんを毎日食べる割合 (男性)



朝ごはんを毎日食べる男性は、20歳代が一番少なく**約6割**、30・40歳代で**約7割**となっています。



就寝時間別にみた毎日朝食を食べる割合 (成人)



就寝時間が遅い人、特に24時以降に就寝する人は、朝ごはんを食べる割合が**約7割**と低くなっています。

健康維持のために、**早寝早起きを!**

津市第3次健康づくり計画策定アンケート(H27)より

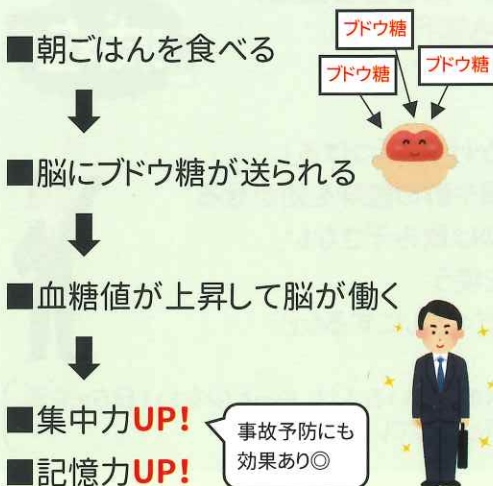


## 朝ごはんを抜くと太りやすい!

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、**肥満や脂質異常症**などの生活習慣病の原因になります。



## ★朝ごはんの効果★



## 野菜を意識して摂ろう!

野菜は低カロリーで、**体の調子を整える**ために必要なビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれています。また、血圧を下げる働きのあるカリウムも含まれているため、**生活習慣病予防**にも効果があります。

