

# 朝ごはんは 健康への第一歩！！

朝、昼、夕の3食を規則正しく、バランスよくとることは健全な生活を送るための基本であり、特に朝ごはんは一日の始まりの食事として欠かさず食べることが必要です。



朝ごはんを食べずに会社や学校へ行くと・・・

集中力の低下



イライラの増強

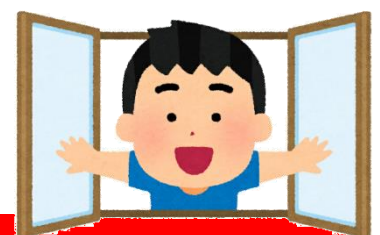


体内時計がリセットされず  
体調が崩れる



第2次逗子市食育推進計画の取組み目標の一つに「朝食を欠食する市民の減少」があります。

今、朝ごはんを食べている方は、それを継続し、食べない習慣の方はヨーグルト、バナナe t c・・・何かしら口にして出かけるようにしましょう！！



**朝ごはん、食べた！元気だ！健康だ！**

逗子市福祉部国保国保健康課