

カワセミ教授の

健康コラム

—第3次枚方市健康増進計画推進企画—

このコラムでは、健康増進計画推進キャラクターの「カワセミ教授」が健康にまつわる情報をお届けします♪



枚方市健康増進計画推進キャラクター
カワセミ教授

今月のテーマ

「朝ごはんを食べよう！」

朝ごはんを食べるといいことたくさん♪

体の調子が整う

ヒトの体内時計の1日の周期は、通常24時間より長めに設定されています。朝ごはんを食べることで体内時計のズレが元にもどり、体の調子が整います。

集中力が高まる

朝ごはんを食べることで、脳の働きが活発になり、日中の集中力が高まります。

排便のリズムが整う

朝ごはんを食べることで、腸のぜんどう運動が活発になり、排便のリズムを整えることにつながります。

太りにくい体を作る

朝ごはんを食べることで、睡眠中に低下した体温が上昇し、代謝が向上するため、太りにくい体づくりにつながります。また、朝・昼・夕の3食をバランスよく食べることで、肥満の原因の一つである「ドカ食い」を防ぐことができます。

朝ごはんを食べるためのステップ

まずは

果物や牛乳・乳製品等、手軽に食べられるもので、まずは朝に何か口にする習慣をつけましょう。



果物 牛乳・ヨーグルト等

Step1

食べる習慣が
できたら

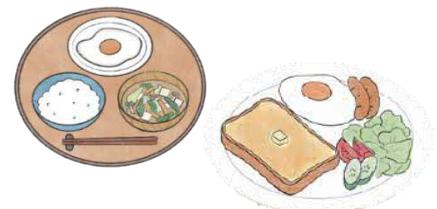
エネルギー源になるごはんやパン等の主食と、主菜または副菜をプラスしましょう。



Step2

さらに

主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い朝ごはんをめざしましょう。

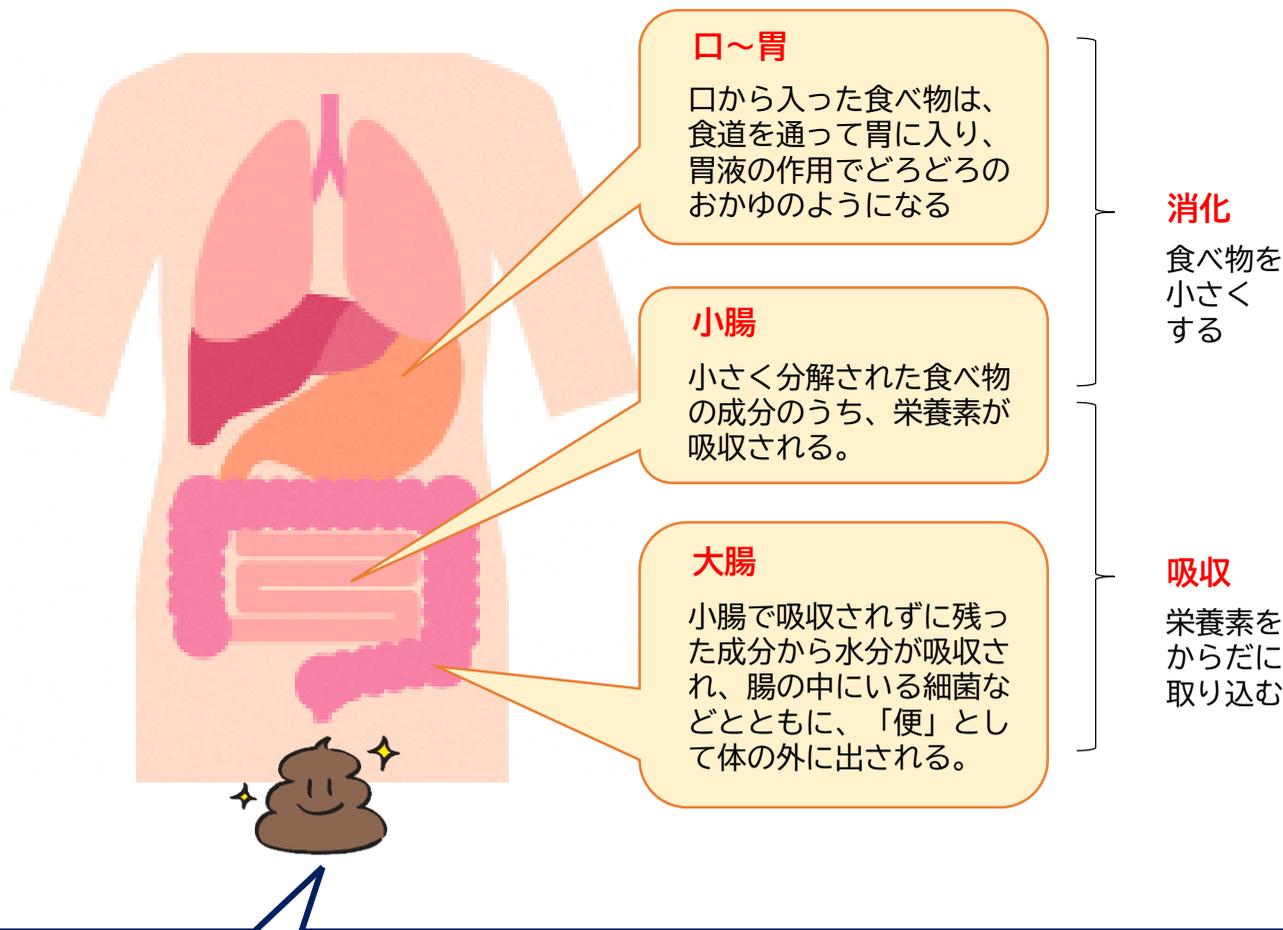


Step3



※菓子パンは「お菓子」の仲間です
主食にはなりません

しっかり食べて、しっかり出そう！



便は健康のバロメーター「からだからの大切なお便り＝大便」

便はからだの状態を教えてください。便秘や下痢が長期間継続している場合は、様々な病気が潜んでいるかもしれませんので、病院に相談しましょう。



よい便を生み出すために

★腸内環境を整えましょう

主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をとること、しっかりと野菜をとることで腸内環境が整います

★大腸のぜんどう運動を促しましょう

朝ごはんを食べることで、ぜんどう運動を促せます

40歳を超えたら
年に1回は大腸がん検診を
受けましょう！

枚方市がん検診の詳細はこちら

