



## 『 “朝食の大切さ” 忘れていませんか? 』

毎年3月1日～8日は女性の健康週間（女性が自らの健康に目を向け、健康づくりを実践できるように支援する週間）であることをご存じですか？女性特有の病気は、相談や治療に行きにくいものですが、どんな場合も予防や、早期発見・早期治療が得策だということを忘れないでください。

なかでも、今問題なのは男性も女性も若い世代の朝食の欠食です。国民栄養調査では、女性の妊娠・出産・育児を担う世代が、朝食抜きという由々しき結果です。

朝昼晩の食事の価値は昔から「金・銀・銅」と言われます。朝食は栄養の補給だけではなく、睡眠から体が目覚めてリズムよく働くためのシグナルになるので「金」の価値があるでしょう。

アンチエイジングやダイエットを考える前に、将来の健康を保証するものとして、朝食を見直し、自らの健康づくりを実践してほしいと思います。

### 『おすすめ朝食メニュー』

食パン6枚切り1枚＋ゆで卵1個＋トマト中1個＋牛乳コップ1杯、これで400キロカロリー。

やや少なめですが1週間分をまとめて準備すれば買い物の手間も、買い過ぎや食べ過ぎも予防できます。



鹿児島県厚生連

栄養管理指導主幹

油 田 幸 子