

早寝・早起き、朝ごはん できていますか？

新年度が始まりました。
新しい生活は、まず、しっかりと
朝ごはんを食べてからスタートで
きる様になると良いですね。
朝ごはんを食べることで、

- ① 体温が上昇し、活動的になり、やる気が出ます。
- ② やる気が出るので、集中力が高まります。
- ③ 一日のリズムが作れるので、太りにくい体になります。
- ④ 食べて、体を動かすので、お通じがよくなります。
- ⑤ 体調が整えられて、脳が活性化し、充実した毎日になります。

朝食に何を食べますか？ご飯ですか？パンですか？果物だけですか？飲み物だけですか？
何を食べるかによっても、脳の活性化に違いがあることが分かってきました。パンよりご飯がよいとされています。
ご飯は、玄米ならより良いというの也被われています。

パンが良いと思う人は、全粒粉を使ったパンが良いでしょう。

朝食は、単品(例えば、おにぎりだけ、バナナだけ、コーヒーだけ)というような摂り方より、おかずの種類が多いほうがより体に良い結果が出ます。

同じ食材をたくさん食べるより、多くの種類の食材を摂ることが大切です。

脳の活性化のためには、睡眠時間も大切です。

夜遅く食べる食事は、太りやすい体を作り、朝に空腹感がなく、朝食をおいしく食べられなくなります。

夜ぐっすり寝ることは、免疫力を高め、病気にかかりにくい体を作ります。

早寝・早起き、朝ごはんを元気に毎日を過ごしましょう。



管理栄養士



日本経済の未来は、あなたの調査票から。

経済センサス 活動調査

平成28年
6月1日 全国すべての事業所・企業のみなさまが対象です

調査は、事業所の形態により、以下の2種類の方法のうち、いずれかでいきます。

◎支社などがない単独の事業所には、調査員が訪問して調査票を配布 ◎支社などがある企業等には、国が本社などに傘下の支社分の調査票をまとめて郵送



平成28年
6月1日

全国すべての事業所・企業が対象です。

— 調査票は平成28年5月末までにお届けします。ご回答、よろしくお願いたします。 —

■この調査は統計法という法律に基づく基幹統計調査で、調査に回答する義務があります。 ■回答いただいた内容は統計作成の目的以外(税の資料など)には、絶対に使用しません。



総務省・経済産業省・都道府県・市区町村からのお知らせです。 <http://www.e-census2016.stat.go.jp/> 経済センサス2016 検索

【お問い合わせ先】 大崎町役場 企画調整課 企画広報係 ☎099-476-1111(内線223)