

健康学びゲーション 第20号

宮城県登米保健所・みやぎ21健康プラン推進協議会登米地区地域・職域連携推進部会（平成22年9月30日発行）

—はじめよう！メタボ予防の食習慣—

朝食

メタボ予防にしっかり朝ごはん

毎朝、朝ごはんを食べていますか？

「時間がない」「朝は食欲がない」という方も多いのではないのでしょうか。

男性では20代、30代のおよそ3～4人に1人が朝食を欠食しています。

（平成18年県民健康・栄養調査結果から。）

■適切な朝食習慣をもつために

あなたに合った、朝食を手軽にとる工夫を

「朝から料理なんて無理」という方は、お手軽朝食をおすすめします。

例1) おにぎり + トマト + ゆでたまご



例2) トースト + 牛乳 + みかん



就寝する2～3時間前に食事を済ませる

朝は食欲がないという方、夜遅くに食事をしていませんか？

朝おなかが空いて、おいしく朝ごはんを食べられるように、夕食は就寝する2、3時間前までに済ませ、夜の間食を控えましょう。

朝食はすこやかな生活習慣の第一歩です。

メタボ予防にたっぷりお野菜

野菜



宮城県民は平均で1日に307gの野菜を食べています。

（平成18年県民健康・栄養調査結果から。）

しかしながら、生活習慣病の予防のためには、1日350g以上の摂取が必要とされています。

ですから、あと50gほど足りないというワケです。

キャベツ1枚分。

きゅうり1/2本分。

野菜料理なら小皿ひとつ分程度。

むずかしい量ではありませんよね。

温野菜なら量も食べやすくなる。

スープでも煮物でも。

忙しいときはレンジでチンで。

メニューが充実する夕食ではなく
朝食や昼食でプラスするのがコツです。

野菜ジュースも上手に活用して。

野菜料理は1日5皿を目標に

野菜をたくさん食べるコツは、学びゲーション14号をご活用ください♪
→<http://www.pref.miyagi.jp/et-tmhwfz/学びゲーション第14号.pdf>