

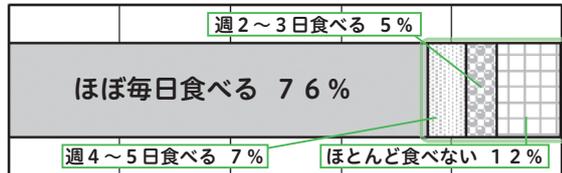
ゆーふーのヘルスアップトーク

～連載9回目 朝食を毎日食べて生活習慣病予防～

皆さんは毎日、朝食を食べていますか？今回は、朝食と生活習慣病の関係についてお話しします。

●由布市では4人に1人が朝ごはんを毎日食べていない

0% 20% 40% 60% 80% 100%



毎日食べない人 24%

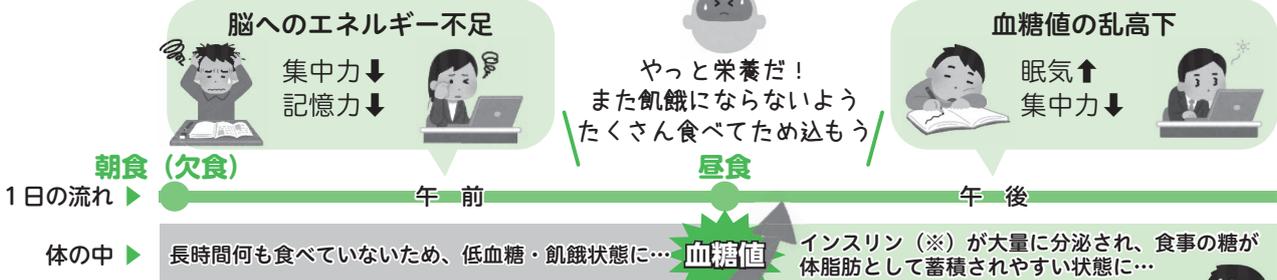
【食べない理由】

- ・食べる習慣が無い
- ・食べる時間が無い
- ・食欲が無い など

約4人に1人！

(令和4年度由布市健康づくりに関するアンケート調査報告書より ※対象：20～74歳の1,044人)

●朝食を食べないとどうなるの？



(※) 血糖値を下げる働きをするホルモンを指します。余った糖を筋肉に蓄えたり、中性脂肪に変えて体に蓄えたりする働きがあります。

朝食の欠食が習慣化すると、上記のような状態が繰り返し起こり、**太りやすくなってしまいます**。また、血糖値の急激な変化により血管が傷ついて**動脈硬化**が引き起こされたり、**糖尿病**のリスクが高くなります。これらを防ぐためにも、朝食はもちろん昼食・夕食ともに**3食きちんと食べる**ことが大切です。

●朝食のステップアップがおすすめ！

朝食を欠食しがちな方は、まずは一口食べることから始めてみませんか？

朝食

ステップ1
まずは一口！

おにぎり、Yogurt、果物、パン、スープ、牛乳、野菜ジュース、豆乳

ステップ2
組み合わせる

おにぎり + 納豆、パン + スープ、Yogurt + 果物

ステップ3
栄養バランスを考える(主食・主菜・副菜をそろえる)

主食: ごはん、パン
主菜: 納豆、ゆでたまご
副菜: みそ汁、サラダ

●問い合わせ 健康増進課 ☎097-582-1120



市報 de お茶の間サロン紹介 No. 9 ～さくら会～



【活動日】毎月第2月曜日 【活動場所】見成寺
【対象者】どなたでも参加可能 【人数】約14人

料理がメインのサロンです。コロナ禍で自粛していましたが、今年度から再び料理ができるようになり、活気が戻ってきました。健康のバロメーターである、会食の楽しさ、おしゃべりの楽しさは月に1度だけど、みんな楽しみにしています。



●問い合わせ 高齢者支援課 ☎097-529-7349