



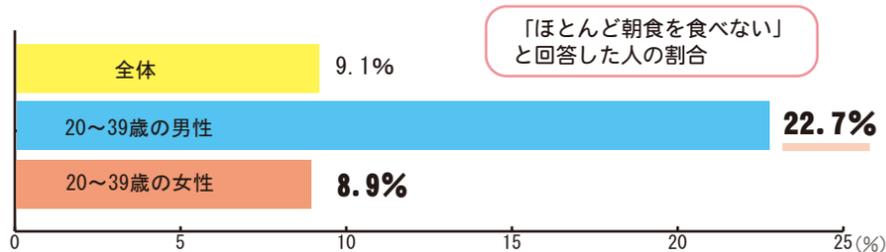
# ～8月は「大阪府食育推進強化月間」です～ 朝ごはんを食べて、体も心もHAPPYに！

20～30代の方  
必見!!

問合せ先 健康推進課  
☎072-433-7091

皆さんは朝ごはんを食べていますか？実は、大阪府の「朝食欠食率」は全国平均より高いことがわかりました。令和7年農林水産省食育に関する意識調査では、「ほとんど朝食を食べない」と回答した割合は、全世代が8.7%であるのに対し、20～39歳の若い世代は20.5%で、その差は約2倍以上！市では、全世代型の健康づくりを進めています。朝食を抜きがちな人は少しでも食べてみませんか。

【貝塚市の現状】 令和6年 20歳以上市民アンケート調査



「ほとんど朝食を食べない」と回答した人の割合

### 朝食ステップにチャレンジ！

**ステップ1**

簡単に食べられるもの

**ステップ2**

手軽に用意できるもの

**ステップ3**

バランスを考えたもの

時間がなくてもできることから始めてみよう！

## 朝食を食べる4つのお得！

### ◆からだの目覚め

体温が上昇し、体の活動準備ができます。



### ◆集中力アップ

ごはんなどの炭水化物は脳や筋肉などのエネルギー源になり、脳の働きが活性化し集中力が高まります。

### ◆肥満予防

昼食や夕食での「まとめ食い」を防ぐことで、肥満を予防できます。タンパク質を摂取して運動すると、筋肉が作られやすく太りにくい体に！

### ◆糖尿病予防

3食を定期的に摂取することで、急激な高血糖による血管へのダメージを防ぎます。

## 若い今だからこそ、正しい食習慣を！

健康習慣は自発的に取り組み、楽しみながら継続することが大切です。若い時からのバランスの取れた食事を心がけることや、よく噛んで唾液を分泌することは、後々の生活習慣病や誤嚥性肺炎の予防につながります。老若男女問わず正しい食習慣を身につけて、健康寿命を延ばしましょう！



## 地域の健康を支える 食の応援団

食生活改善推進協議会(食改)では、食を通じた健康づくりのボランティア活動を行っています。「私達の健康は私達の手で～のぼさう健康寿命 つなごう郷土の食～」をスローガンに、バランスの取れた食事や減塩の工夫、地産地消の推進や地域食・郷土食の継承など、身近な食を通じた健康づくりを地域ぐるみで応援しています。

### 食生活改善推進員 大募集中！



### 食生活改善推進協議会の取り組み

#### ●企業と共に健康づくり

健康かいつか応援登録企業と一緒に熱中症予防イベントへ参加、朝食や野菜摂取をテーマとしてスムージーの試飲・食事バランスのチェックなどを行っています。



#### ●健康かいつかフェスティバルでの啓発



豆つかみゲームや食事バランスチェック・防災食をテーマとした試食など、健康的な食生活の紹介や食育の大切さについて啓発しています。

#### ●地産地消・郷土食の継承

夏みかんのマーマレード・焼肉のたれ・白みそなど、主に地元の食材を使って調理実習を実施し、郷土食の大切さなどを学びます。



現在、一緒に活動して下さる新しい仲間を募集しています！料理が得意でなくても大丈夫。健康づくりに興味がある方、地域の人と関わることが好きな方、大歓迎です！



### イキイキ食教室

推進員として活動するには、栄養に関する講座や調理実習、健康運動指導士による健康講座などを全6回受ける必要があります。今年は11～12月頃に開催予定！



問合せ先 健康推進課☎072-433-7036