

**朝ごはん＆野菜をしっかり食べましょう！**

健康は日々の暮らしから！『できることから健活10』③

　毎日元気に働くためには、**朝ごはんや野菜を食べる習慣をつけることが大切**です。



**野菜を食べると…**

・野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれ、糖尿病・高血圧等の生活習慣病予防につながります

・野菜から食べることで、血糖値の上昇を緩やかにします

**朝ごはんを食べると…**

・脳や身体が活動的に働き、集中力もアップ！

・体温が上がり、代謝もアップし太りにくい身体に

・生活リズムが整い、快便効果も期待できます

**朝ごはんに野菜プラスで、元気な1日をスタートしよう！**

**いつもの食事に＋野菜1皿**

**1日に5皿の野菜料理を食べよう！**

**ステップ②**

朝ごはんを食べている人は…

いつもの朝ごはんに

**野菜料理をプラス１皿**

してみよう！

まずは**何か食べる**ことから

スタートしよう！

**ステップ①**

朝ごはんを食べていない人は…



©2014　大阪府もずやん

健活10の

ポータルサイトは

こちら➡

作成：大阪府和泉保健所地域・職域連携推進ワーキング