

食育月間における朝食摂取キャンペーン ～毎朝きちんと食べて健康づくり～

「毎朝きちんと食べて健康づくり」をテーマに朝食摂取の普及啓発を実施しました。
朝食の大切さを書いたポスターや朝食のメニュー等を作成し、食育推進協力店と協働して朝食簡単チェックや出張健康相談を行いました。

記

1. 実施内容

食育推進協力店であるアピタ、ピアゴ、ラフズコアの店舗に出向き、保健所の管理栄養士等が実施する朝食簡単チェックや出張健康相談などを来店者へ実施しました。

2. 日時

平成 23 年 6 月 21 日(火)～30 日(木)

3. アピタ、ピアゴ、ラフズコア名古屋市内 8 店舗



朝めし前!?

健康づくり
お手伝い
シリーズ

毎朝きちんと食べて健康づくり

1日の終わりの食事として朝食は、睡眠中に下がった体温を高める働きだけでなく、ブドウ糖を必要とする脳への栄養補給が必要です。また1日の活動エネルギーを確保することからも食べるのが大切です。

名古屋市の皆さんが、朝食を「毎日食べている」は76.4%でした。しかし、20歳代の男性は36.6%、女性は25.7%が朝食を食べていませんでした。まず、向かを食べることを始めましょう。気持ちが落ち着き、集中力もアップ仕事や勉強の効率も上がります。
(平成22年 食育についてのアンケート結果より)

毎月19日は食育の日です

名古屋市の食育ホームページをご活用ください。

朝食の必要性

1日の終わりの食事として朝食は、睡眠中に下がった体温を高める働きだけでなく、ブドウ糖を必要とする脳への栄養補給が必要です。

朝食メッセージ

まずは、コミュニケーション
食事は、人と人をつなぐコミュニケーション力をもっています。1日の始まりの朝食を家族や大切な人と食べましょう。食事の中の会話で、相手の体調や心の持ちようを察えてくれます。

そして、きちんと朝食
ミルクやコーヒーだけで済ませませんか？
おにぎりやサンドイッチにすれば、時間がなくても食べることができます。そして何を食べる習慣がつけば、「何を」「どれだけ」を考えて、きちんと食べることが、明日のあなたや家族の健康につながります。

朝食習慣クイズ

Q1 朝食を毎日食べる人の割合が最も多い年齢層は？
● 16-19歳 ● 20歳代 ● 30歳代

Q2 朝食を食べると体調はどくなる？
● 下がる ● かわらない ● 上がる

Q3 朝食を食べない人は、朝食の理由は？
● 時間が無い ● 寝ていたい ● タイアップのため

Q4 朝食を食べない理由が最も多いのは？
● やせる ● やせない ● どちらともいえない

毎朝きちんと食べて健康づくり

名古屋市の食育ホームページ

アピタ、ピアゴ、ラフーズコア名古屋市内 8 店舗

店舗名	郵便番号	住所
アピタ千代田橋店	4640011	千種区千代田橋二丁目1番1号
アピタ名古屋北店	4620032	北区辻町九丁目1番地
ピアゴラフーズコア桜山店	4670805	瑞穂区桜見町一丁目5番地1
ユニー(株) ピアゴラフーズコア神野店	4560068	熱田区神野町二丁目59番地
アピタ名古屋南店	4570841	南区豊田四丁目9番47号
アピタ新守山店	4630070	守山区新守山2830番地
ピアゴ ラフーズコア徳重店	4588571	緑区鳴海町字徳重18番地44
ピアゴ平針店	4680011	天白区平針二丁目1201番地