

健康づくりは朝食を
食べることから!!

やっぱりしっかり朝ごはん

通信



～おやべ朝食レボリューション～



「朝食で元気モリモリ」コーナー

今月は、森 ^{とおる} 通 民生部長 の
朝ごはんをご紹介します。



朝は食欲がなく慌たしい
こともあり、手軽に短時間で
朝食を済ませています。



朝ごはんの内容

その他 白湯 (レモン果汁入り)	乳製品 ヨーグルト ドリンク
主食 炊き込みご飯の おにぎり	主菜 卵焼き

森部長の朝ごはんは
「朝食ステップアップ」の
「STEP2 (主食+主菜)」です!!



☆【STEP2】の方へ☆

- ・前日の食事を取り分けたり、朝食分の野菜をまとめて下ごしらえをしておく
と調理時間の短縮になります。(きざむ、ゆでるなど)
- ・洗うだけで食べられる野菜(ミニトマト、レタスなど)を常備しておきましょう。

次回の「朝食で元気モリモリ」コーナーは7月を予定しています!!

ベジチェック (野菜摂取量の推定値測定) をしてみませんか!

みなさんは、普段どれくらいの野菜を食べていますか。成人の野菜摂取目標
量は1日350g以上(1日5皿程度)です。「ベジチェック」は手のひらをセンサー
に押しあてただけで、推定野菜摂取量を測定できます。

【日程】 5月13日(火)から毎月第2火曜日 【受付時間】 9:30～11:00

【場所】 市総合保健福祉センター 2階母子健診室

予約不要

管理栄養士のお節介コメント

具だくさんのおにぎりは
食欲がない場合に食べやすく
おすすめです。

次のステップに向けて卵焼
きの中に野菜や
チーズを加えて
みてもいい
でしょう。



カラーで
見られます



「おやべ朝食レボリューション」の市ホームページはこちら→

問い合わせ 健康福祉課 ☎(67) 8605

行政相談委員をご紹介します

行政サービスに関する苦情、行政の仕組みや手続きに関する問い合わせ
などがありましたら、行政相談委員に相談ください。相談は無料で、秘密は
守られます。

相談日程などは、毎月の広報おやべの「無料相談」で掲載しています。

■行政相談委員(敬称略)

- ・高田 圭子
- ・畑 幸恵

問い合わせ 生活環境課 ☎(67) 1760 内線752