

朝ごはん食べる？

県民の20~50歳代の**2~3割**、未成年者の**1割**が「朝食」抜きです。
肥満や生活習慣病予防のためにライフスタイルにあった「朝食」を
とりましょう。

(平成28年度県民健康・栄養調査結果より)

定番や常備食を

少しでも食べられるように

食べる(作る)時間がない...

★すぐ食べられるメニューを決めておく



★前の日に冷蔵庫に用意しておく



野菜はゆでたり切ったりしておく
と食べやすいよ

食欲がない...

★具たくさんの汁物、スムージーや、ヨーグルトなど、
のどを通りやすいもの

★おにぎりやサンドウィッチ、パン

★通勤時間や職場でつまめるものなど



かならず
何かは
食べましょう!

ちょっと早く起きたり
夕飯を控えめにすると食べられるかも

野菜は1日 350gを 目標にとりましょう



食べて健康!プロジェクト

だれでもおいしく、かんたんに!

健康に関する情報や、リーフレット、
野菜集のレシピは、健康長寿とちぎWEB
で紹介しています。

栃木県保健福祉部健康増進課
健康長寿とちぎづくり推進県民会議



食べて健康!
プロジェクト