

明日もきつと HEALTHY LIFE

第39号
2018年6月19日
香川県

みなさん、毎日朝食を摂っていますか？ 朝食は1日のスタートに欠かせません。

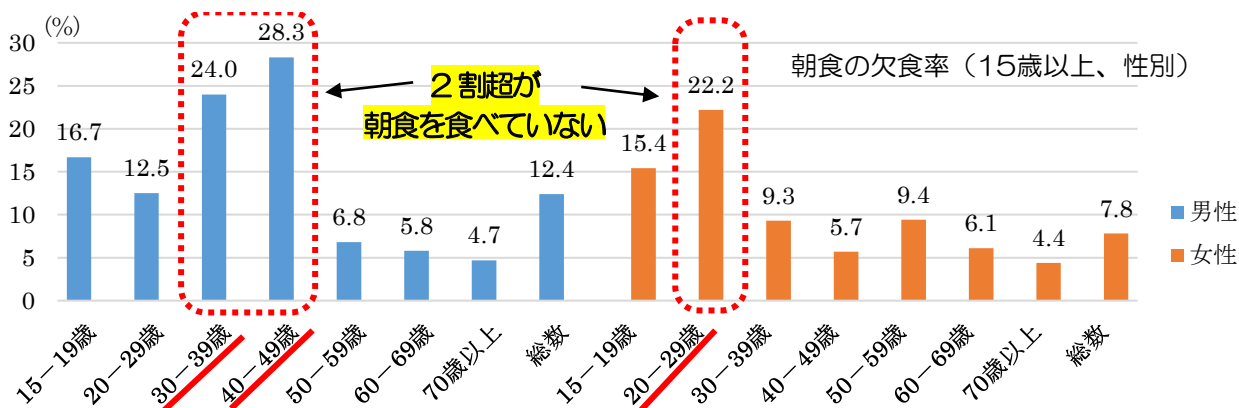
「朝は忙しいから・・・」「もっと寝たいから・・・。」と、ついつい朝食を食べなかったり、お菓子ですませたりせず、朝食をきちんと食べる習慣を身につけましょう。

今月の
HEALTHY 情報

朝食で体の調子を整えよう！

朝食を食べていない人は意外と多い！！

朝食をほとんど食べない人の割合は、平成28年県民健康・栄養調査では、男性12.4%、女性7.8%であり、特に30～40歳代男性、20歳代女性では2割を超えています。



集中力アップ↑

脳のエネルギー源となるブドウ糖は体にたくさん蓄えておくことができません。朝食でエネルギー源を補給することで、集中力がアップし、1日を元気に過ごすことができます！

血糖値の急上昇を防止◎

空腹時間が長くなりすぎると、食後の血糖値が上昇しやすくなり、血糖コントロールの悪化につながります。

良いこといっぱい朝ごはん😊

腸の刺激と、排便促進！

朝食は腸を刺激し、スムーズな排便を促します。

体に良い目覚めを♪

朝食をよく噛んで食べると、脳や消化器官を目覚めさせ、1日のリズムを整えるのを助けます。



▶ 朝は食欲がわかないという人は・・・

乳製品、果物、野菜ジュースなどの食べやすいものから朝食習慣をスタートしてみたいかがでしょうか。また、前日の夕食の量や時間が食欲に影響しているのかもしれない。生活習慣を見直してみましょう！



朝食は元気の源！とても大事だからきちんと食べよう✳

開催します!!

若い世代の健康フェスタ

～(H) はかろう (b) 僕も (A) あなたも (1) 1度 (c) チェックしてみませんか?～

香川県は糖尿病死亡率・受療率が共に常に全国平均を上回っています。そこで、今回は、健診を受ける機会の少ない若い世代を主な対象に健康チェック等を行います!

平成30年6月30日 (土) 10:00～15:00
イオンモール綾川店 1F グリーンコート

参加無料
プレゼント付

- ・ 糖尿病チェック (HbA1c測定)
- ・ 健康チェック (血圧、骨密度測定 など)
- ・ 様々な体験 & ゲーム
- ・ 食の健康相談コーナー

などなど、他にも盛りだくさん!



✿添付のチラシも参考にどうぞ✿

ヘモグロビンA1c (HbA1c) って何?

ヘモグロビンと糖が結合したもので、
過去1～2ヶ月の血糖の状態を知ることが
できます!

上記の開催日以外にも、糖尿病チェックを中心に
イオンモール綾川店2Fで開催予定です!

7月28日 (土) 8月25日 (土)
9月29日 (土) 10月27日 (土)
1月26日 (土)

ぜひどうぞ♪



👉 **たくさんの参加お待ちしております♪** 👈

お手軽野菜料理レシピ

◎もやしの明太和え◎

材料 (2人分)

	もやし	2/3袋
	大葉	2枚
A	明太子	1/2腹
	マヨネーズ	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2
	刻みのり	適量

さっぱりもやしと
濃厚な明太マヨの
相性が抜群!



- ① もやしをゆで、粗熱をとり、軽くしぼる。
- ② 大葉を粗みじん切りにする。
- ③ あらかじめ混ぜておいたAに①②を加え、和える。
- ④ 盛り付けし、最後に刻みのりをちらして完成!

もっと食べたい やみつきになる シャキシャキ感!

安くて、カロリーが低いもやし。色々な調理法で、
美味しく変身! いろいろアレンジして食べましょう♪