

みんなでつづける食生活 みつけ



見附のイメージキャラクター「ミツケ」

次世代の健康を見据えた健全な食生活が送れるように
市民みんなでつづけよう

朝ごはん 栄養バランス 適正体重

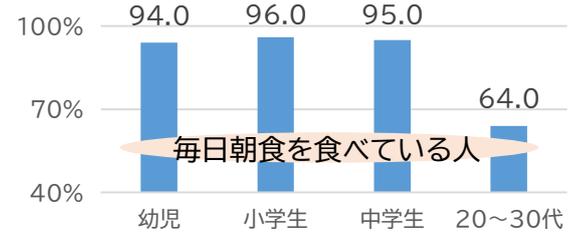
みんなで朝ごはんを食べよう

①朝ごはんを食べるとこないことがあるよ



脳に栄養が届いて集中力がアップ
体温が上がって体が元気に動く
腸の動きが活発になってお腹がスッキリ

②年齢が上がるにつれて朝ごはんを食べる人が減っているよ



③朝ごはんを食べない理由は？

時間がない、起きられない、おなかがすいていない
→早起き・早寝で生活リズムを整えよう
→スマホやテレビは寝る1時間前にはやめよう
→起きたら朝日を浴びよう



④簡単 朝ごはんに挑戦！

- ・具たくさんおにぎり
ウイナー、鮭フレーク、炒り卵、枝豆、コーン、塩昆布など好きな具材で作ってみよう
 - ・具たくさん汁物
インスタントスープに冷凍野菜やカット野菜、乾燥わかめなど入れてみよう
- ★オススメレシピも作ってね→



つづけよう 栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなるよ

- 主食** ご飯・パン・めんなど
エネルギーのもとになる
- 主菜** 肉・魚・卵・豆腐など
からだをつくるもとになる
- 副菜** 野菜・いも・きのこ・海藻など
からだの調子をととのえる



このような食べ方でも栄養バランスOK!



見附市では「みつけバランスマット」を作成し、主食・主菜・副菜をそろえて食べることを意識し、実践できる市民が増えることを目指しています

★ダウンロードはこちらからできます→



けんこうの要 適正体重を維持しよう

ライフスタイルが多様化し、食生活が乱れたり活動量が低下傾向に…生活習慣を整え、適正な体重を維持しよう

【子どもの体格】
・成長に見合った身長・体重増加があります
★詳しくはこちらから→

【大人のやせ】
・貧血・骨粗しょう症のリスクを高めます
・ママのやせは赤ちゃんの成長にも関わります

【大人の肥満】
・生活習慣病の原因となるため早期から取り組みが必要です

食育だより ぱくぱく
(子育て支援サイトスマイルみつけ)



みつけ食育通信・れしび
(見附食育応援サイト)

