



つくって食べて 元気な身体は 食卓から

市報くにさき8月号でご案内しました、第1回「国東市健康づくり推進会議」の今年度の健康づくりの取り組みの一つに「規則正しい食生活をしよう」という目標があります。規則正しい食生活の基本は朝ごはんにあります。

今回は、ご家庭でできる簡単朝食レシピをご紹介します。子どもから大人まで朝食をしっかり食べて、一日を元気に過ごしましょう!!

朝食抜きは
危険がいっぱい

- 集中力が低下したり、やる気が出ずに昼食までボーっと過ごしてしまう。
- 肥満や便秘のもとです。
- 次の食事では早食いや食べ過ぎになりがちです。



朝ごはんでパワーアップ!



何も食べていない人は
まず1品

バナナ・おにぎり・パン・クラッカーなどエネルギーになるものを（主食）

もう少し頑張って2品、
これではっちり!

みそ汁・果物・野菜などをプラスして身体のリズムを整えよう（副菜）

ちょっと頑張って3品

ゆで卵・ヨーグルト・牛乳・ハムなどをプラスして体温を上げよう（主菜）

簡単朝食レシピ1

チーズ納豆トースト

【作り方】

- ① 納豆にたれと辛子とピザチーズを混ぜ合わせる。
- ② 食パンの上に平らに①をのせ、オーブントースターでチーズがとろけて、パンの縁がカリッとなるまで焼く。

簡単朝食レシピ2

レンジでキャベツのおひたし

【作り方】

- ① キャベツは塩を振り、ラップをかけレンジでお好みのやわらかさまで加熱し、軽く水気を切る。
- ② 市販のめんつゆと酢を3対1でわり、①のキャベツとあえ最後に削り節をかける。

お済みですか? 健康診断

今年度の住民健診も、9月・10月に安岐町・国東町で行われるのみとなりました。

まだ、健診を受診していない方は、健診会場が町外でも受診できますので、必ず受けましょう。

詳細な日程や健診会場は下記までお問い合わせください。

問い合わせ 国東保健センター 0978-73-2450

