

塩釜圏域は

朝食を食べない人

1番多い！

 (*)

塩竈市、多賀城市
松島町、七ヶ浜町
利府町



©宮城県・旭プロダクション

毎日朝ごはん 食べていますか？

朝食を食べない人は 肥満になりやすい！

その他にもこんな影響が！

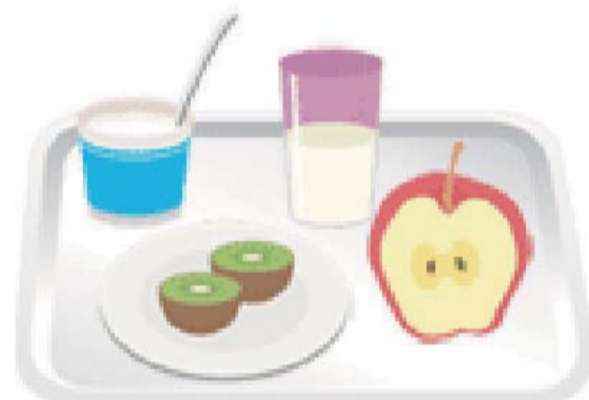
- ◆糖尿病や心臓病になりやすい
- ◆疲れやすい
- ◆ストレスが解消できない
- ◆集中力が低下する

朝食は、脳と体の
エネルギー源



何か口に入
れること
から。

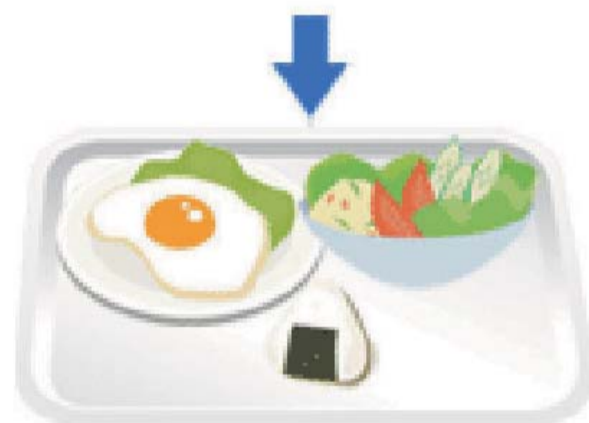
STEP
1



ヨーグルト
牛乳
リンゴ
キウイフルーツ

簡単に準備
できるもの
を。

STEP
2



目玉焼き
サラダ
おにぎり

栄養バラン
スを考えま
しょう。

STEP
3



納豆
おひたし
ごはん
みそ汁

(農林水産省ホームページより)

(*)「データからみたみやぎの健康 (平成29年度版)」より