

# 今週の+1

(6/17~6/23)

## 毎日朝ごはんを食べる！

朝食を抜いてしまうと、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足し、日中頭がぼんやりしたり、仕事がかどらない等の影響が出てきます。また、空腹感から昼食時に早食いになったり、食べ過ぎたりしてしまい、肥満の原因にもつながります。

朝食を食べる習慣がない人は、まずは「何か食べなきゃ！」という意識を持ち、エネルギー補給ができるものを1品食べるところから始めてみましょう！

簡単・時短のお手軽  
レシピ掲載中！  
(島根県食育サイトへ  
リンク)



「しまねMAMEインフォ」公開中！



5分位の短い動画で健康  
に役立つワンポイント  
がわかります！



しまね健康寿命延伸プロジェクト

