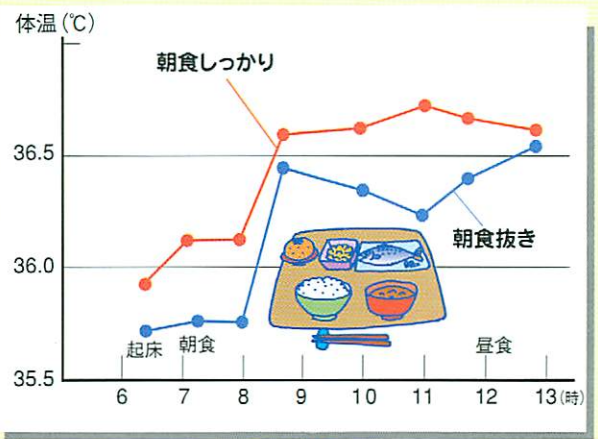


野菜たっぷり、朝食しっかり

～雲南いきいきプラン活動標語～

朝食をしっかり食べよう!!

朝は時間がない?食欲がない?
朝食を食べると胃が活動を開始して
体温が上がりはじめ、体も脳も活発に
活動できるようになります。



**規則正しい
食事をとろう!!**

朝食をおいしく
食べるには規則正しい
生活が大事。
夜ふかしすると、生活の
リズムが乱れてしまいます。
脳のエネルギーぶどう糖、
朝ごはんを食べて脳やからだを
元気にしよう。

野菜を毎食たっぷり食べていますか?

鉄分が貧血を防ぎます。 ビタミンCやビタミンEががんや老化を防ぎます。

野菜の健康効果

カリウムは血圧を安定させます。

食物せんいの働きで便秘を防ぎ、大腸がんを予防します。

**ビタミン
ミネラル
食物せんい
が
たっぷり**

カルシウムは骨粗しょう症を予防します。

野菜350g

緑黄色野菜 120g	その他の野菜 230g
---------------	----------------

1日の目標摂取量は350g以上。
1食あたり100g以上とりましょう。

片手に山盛り1杯



両手に山盛り1杯

**3つのなかまを
バランスよく
食べよう!!**

