

6月は「食育月間」

1日頑張りたい人！仕事の効率を上げたい人！肥満が気になる人！



こんな人は 朝食を食べていますか？



★ こんな悩みは、もしかしたら、「朝ごはん」で解決できるかも！！

25～39歳男性・16～24歳女性の4人に1人が朝食欠食です。

(長野市食育推進計画 平成23年度調査)

朝食の効果

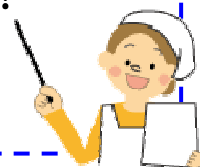
- ★ 脳の働きを活発にし、集中力や記憶力がアップ
- ★ 体温が上昇し、代謝が高まる
- ★ 便秘解消
- ★ 太りにくい体をつくる
- ★ 疲労感が少ない

～第9回 食育推進全国大会開催～

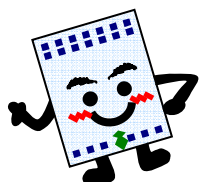
しあわせ信州食育フェスタ2014

6月21日【土】・6月22日【日】
エムウェーブ 入場無料

「健康長寿」は食育から 食べる、学ぶ、楽しむ 「信州の食」
信州の食を体験しよう！ 食育のお話を聞いてみよう！
食育のイベントが盛りだくさんです！



皆様の健康づくりに役立てていただくための「職場出前講座」実施中！
お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課
新・健康ながの21 職場推進部会
電話 226-9960 FAX 226-9982