



食べていますか？ 朝ごはん

1日は24時間ですが、私たちの体の中にある「体内時計」はそれよりも長めに設定されているそうです。
 このため、朝日を浴びて、朝ごはんを食べることで、体内時計が調整されています。
 食事を抜いたり、夜遅くまで起きていたりすると、この体内時計が乱れてしまい、
 心や体にさまざまな不調が起こります。
 1日を元気に過ごすために、朝ごはんはとても大切です。

朝ごはんを食べることで…

体温を上げて、1日の活動の準備を整えます。

体温

準備

寝ている間に使われたエネルギーや栄養素を午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充します。

元気!

腸を動かし、便秘を防ぎます。

朝ごはんを食べないと…

だるさ、イライラなど、不調の原因になります。

集中力、記憶力が低下し、勉強やスポーツに影響します。

肥満や生活習慣病の発症につながります。

主食（ご飯、パンなど）のみで済ませている人は…

肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜、果物、乳製品をプラスし、栄養バランスを整えましょう。

たんぱく質

栄養バランス

まったく食べていない人は…

早寝早起きを心がけ、牛乳や果物など、何か一品でも口にすることから始めましょう。

早寝早起き

牛乳や果物

防災の日

非常用持ち出し袋を準備しよう!

9月1日は防災の日です。地震や台風などの災害に備えて非常用持ち出し袋を準備しておきましょう。

非常用持ち出し袋の内容例(人数分を用意しましょう)

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 (1人1日3Lが目安) | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> 食料品 (カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど) | <input type="checkbox"/> 衣類 |
| <input type="checkbox"/> 貴重品 (預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など) | <input type="checkbox"/> 下着 |
| <input type="checkbox"/> 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など) | <input type="checkbox"/> 毛布、タオル |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ、予備電池 |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器 |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ |



※飲料水や食料品は3日分を。大規模災害発生時は1週間分の備蓄が望ましいといわれています。

※ほかにも必要なものを考えて用意しておきましょう。