

朝ごはんを、やる気とキレイを手に入れる！

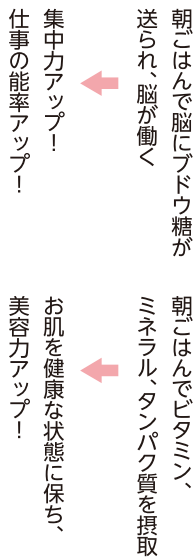
厚生連健康管理センターがわ 保健師

杉尾 純子さん

暑い日でも、朝ごはんを食べていますか？ 脳に糖分が足りないとい、仕事の能率が落ちますよ！ さらに、栄養のバランスが崩れて、肌荒れなどの原因になります。ほかに、朝ごはんを食べないとこんなことが…

- ◆ 昼ごはんの食べ過ぎで血糖の急上昇につながります。
- ◆ 1日2食になると体がエネルギーを溜めこもうとして基礎代謝が下がり、太りやすい体質になります。

朝ごはんの2大効果



はじめよう朝ごはん習慣

- ◆ はじめはバナナ一本からでも！
慣れてきたら品数を増やしましょう。
- ◆ 事前に準備しておく！
起きてすぐでも食べられるよう、作る手間を省きましょ。
- ◆ 夕食の時間が遅くなったら？
夕方に少し食べて、夕食は野菜中心のさっぱりしたおかずを食べましょう。
- 量を抑えめにして、その分朝ごはんを楽しみましょう！

屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の開催について

平成30年8月9日(木) 13:30~14:30	平成30年8月21日(火) 15:00~16:00
場所 屋島総合病院 2階 講堂	場所 滝宮総合病院 健康館5階 講堂
内容 演題① 形成外科ってご存じですか？ 講師 杉野 博崇 氏 (形成外科部長)	内容 演題 子どものすこやかな成長をねがって 講師 西森 緑 氏 (小児科部長)
参加無料 定員100名	参加無料 定員100名
演題② みんなで防ごう食中毒 講師 木村 絵美子 氏 (感染管理認定看護師)	