

## 新生活こそ食生活を大切に！ “食”で春を元気に乗り切ろう！



新生活への不安、慣れない環境の変化などで、食事をおろそかにしていませんか？  
新生活を元気に乗り切るためにも、まずは“食事”を見直してみましょう♪

### 初級 朝食はしっかり食べましょう！

#### 朝食を食べないと…

- 午前中の活動に必要なエネルギーが不足する
- 集中力が続かない
- 栄養バランスが偏りやすい
- 生活習慣病を引き起こすリスクにつながる
- 体内リズムと生活のリズムがずれる  
など、さまざまな**デメリット**があります

まずはひとくち！

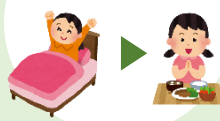
午前中に必要なエネルギーをチャージ！



食べられそうなものから始めましょう！

### 初級 食事のリズムも大切です！

朝起きてから  
1時間以内に朝食を！



昼食はしっかり  
バランス良くとろう！



夕食はなるべく早い  
時間に食べ終えよう！



### 中～上級 栄養バランス良く食べよう！

**主食**：ごはん、パン、麺類

体のエネルギーになる



**主菜**：肉、魚、卵、大豆製品

体をつくるもとになる



**副菜**：野菜、きのこ、海藻等

体の調子を整える

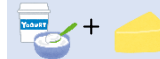


1日のどこかで上手に食べましょう！

**牛乳・乳製品**



牛乳苦手な方は…



**果物**



目安

1日 200g

### ヘルスカレッジ通信の 編集委員を募集します！

健康情報を学生目線で発信する、編集委員を募集します！  
ヘルスカレッジ通信の編集に携わる、ボランティア活動です。  
私たち職員と一緒に通信を作ってみませんか？  
ご応募、お待ちしております！

- 対象：市内の大学及び短期大学、専門学校、  
専修学校の学生2～3人程度（選考）
- 活動内容：編集会議参加（年に2回程度）、  
通信の記事作成
- 任期：令和7年3月31日まで

#### ★応募方法

4月末までに、メールまたは電話で  
前橋市健康増進課までご連絡ください。



### 忙しい方にオススメ！ おうちごはんを時短しよう！

電子レンジを使って簡単に作ることができるレシピ集です。  
忙しい朝におすすめの朝食レシピや、冷凍野菜やカット野菜を  
使用した野菜レシピを紹介しています。

ぜひご活用ください♪

ホームページはこちら！⇒



Youtube で作り方を掲載中です！ぜひ作ってみてください！



かんたんミネストローネの作り方

かんたんリゾットの作り方

