

# かつしか知っ得メモ

## 朝食を食べないとどうなる？

脳は寝たまま、仕事や勉強に悪影響

排便がうまくいかない



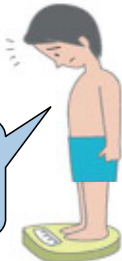
朝食を食べない状態が続くと、肥満やメタボリックシンドロームに陥りやすく生活習慣病になることも！



イライラする



かえって太りやすい



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 \*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



20歳以上の区民の4人に1人は毎日朝食を食べていません。  
～平成29年 葛飾区保健医療実態調査より～

## しっかり食べよう 朝ごはん！ 主食+おかず+飲み物(汁物)を組み合わせて

ご飯に納豆や焼き魚・具たくさんみそ汁で  
バランスアップ！



パンにハム・チーズ・プチトマト・ヨーグルトをプラスして  
バランスアップ！



シリアルにドライフルーツやナッツ・牛乳と、ゆで卵・  
プチトマトを足してバランスアップ！



# かつしか知っ得メモ

## 今月の食材 はちみつ

### しゅるい種類

はちみつは1000種類あるとも言われています。その中から一部ご紹介いたします。



**クローバー**：すっきりとした甘みとさわやかな香り。紅茶やハーブティーに向いている。



**レンゲ**：濃厚な甘みとフルーティな香り。最も癖がないので、どんな料理にも使いやすい。



**ソバ**：黒蜜のような香ばしい香りと濃厚な味わい。スパイスが効いた肉料理や匂いが強いチーズなどに合う。

野菜から食べよう！  
1日350gを目標に。



ミツバチが集める花蜜の種類によって味や香りが違うはちみつ。砂糖の代わりに甘みをつけたり、料理の隠し味、生姜や果物のはちみつ漬など幅広く利用されています。

**※ はちみつ選びのポイント：**  
純粋なものを選ぶには、透明度が低く、濁っているように見えるものがよい。

**※ 乳児ポツリヌス症について：**  
はちみつは、乳児が摂取すると腸管内でポツリヌス菌の芽胞が発芽・増殖し、その際に産生される毒素により発症します。  
加熱したのものも含め、1歳未満児には絶対に与えないでください。