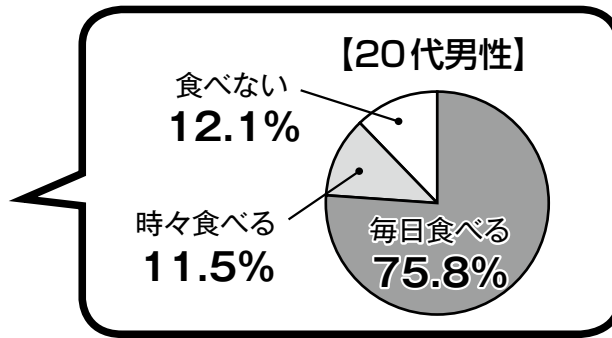
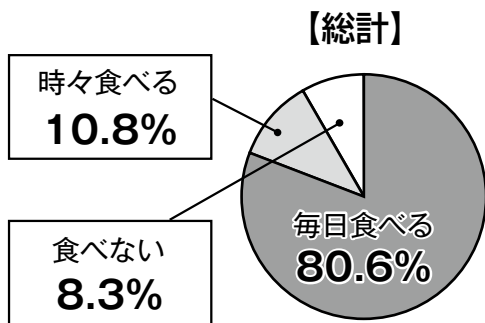


豊浦町民の20%は朝食を毎日食べていない!?

令和2年度健康とようら21 アンケート
“朝食を食べていますか?”



	総数	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
毎日食べる	80.6%	60.0%	77.5%	75.0%	74.5%	86.8%	94.7%
時々食べる (週2~3回)	10.8%	20.0%	12.5%	14.3%	11.8%	8.8%	4.0%
食べない	8.3%	20.0%	10.0%	10.7%	13.7%	2.9%	1.3%

令和2年6月に実施した健康とようら21 アンケートの結果から、町民の約20%が朝食を毎日食べていないという結果が出ました。

特に20代男性で、朝食を毎日食べない人が多いようです。

朝食を食べることのメリット

- 代謝が上がり身体が温まる
- 昼食後の眠気の軽減
- 脂肪をためにくくする
- 生活習慣病のリスクを下げる



朝にお腹が空かない方は、夕食の量が多い・夕食の時間が遅い・夕食後の間食が影響している可能性が考えられます。

ご存じですか? セカンドミール効果

セカンドミールは「2回目の食事」すなわち昼食のことを指しています。ファーストミール（朝食）を摂ることにより、**昼食後の血糖値の急激な上昇を防ぐ**ことを

【セカンドミール効果】 といいます。

▼食後の血糖が急激に上がると・・・?

食事をすると通常血糖値が上がります。食事内容などによって食後の血糖値が急激に上がり、高い状態が続くと、糖尿病・動脈硬化・肥満のリスクが上がります。

☀️朝食を食べて、良い1日のスタートを!

新たに委嘱された民生委員・児童委員のご紹介

民生委員は、民生委員法に設置が定められている委員で、児童福祉法で児童委員を兼ねることとなっており、厚生労働大臣が委嘱することとなっています。

民生委員・児童委員は、住民が住み慣れた地域ですっと安心して暮らしていけるように、住民の立場になって相談を受け付け、一緒に考えサポートしていく立場ですので、悩みがある人は、ぜひお気軽にご相談ください。

【新たに委嘱された委員】

- 第4・第5・第6自治会
澁谷 豊彦さん
- 大和・美和・山梨地区
松原 秀俊さん