

健康増進計画推進キャラクタ ケババカレービザ

お役立ち情報

**朝食は
健康な体づくりの源**



朝食、毎朝とっていますか？

南九州市では、20～40歳代男性の約4人に1人は欠食しているなど、若い世代の欠食の頻度が高い状況です（H26調査結果より）。

寒いこの時期、朝起きるのも大変ですが、朝食は健康な体づくりの源です。今回は、朝食をとるメリットについてご紹介します！

朝食で「体のスイッチオン」

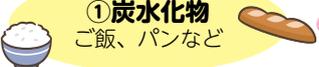
朝食をとることで体温が上がり、脳や内臓など全体がスムーズに動き出します。心身のリズムが整うと、仕事や勉強に集中できる、体の不調が起きにくいなど、午前中の活動の充実につながります！

朝食で「肥満予防」

朝食を抜くと欠食の時間が長くなり、体は、次に入ってきた食べ物を脂肪として溜め込みやすくなります。太りにくい体を作るためには、朝食を食べることが必要不可欠です。

★朝食の効果を上げるために★

栄養バランスも大事。①～③のグループの食材がそろった朝食がおすすめです。

 <p>①炭水化物 ご飯、パンなど</p>	 <p>②たんぱく質 卵、納豆、魚、ハム、乳製品など</p>	 <p>③ビタミン・ミネラル 野菜、きのこ、果物など</p>
---	--	---

火や包丁がいらない食材を使う、電子レンジを活用、夕食の残りを活用 などの工夫で時短朝食！

[担当] 知覧保健センター ☎ 0993-58-7221

学芸員通信 32

「高田磨崖仏（市指定 史跡）」

江戸時代の一六〇〇年代の終わりごろ、宮の飯倉神社や高田にあった西山観音寺の依頼を受けて祠や石像、磨崖仏を彫刻した久保田太右衛門という石工がいました。久保田の彫った石造物のうち、西山観音寺の住職是珊和尚の依頼により彫刻された「高田磨崖仏」が市指定文化財の史跡に指定されています。

高田の石切り場に隣接した崖面に、阿弥陀如来や薬師如来、大黒天等六体の磨崖仏が彫刻されています。これらは三頭身くらいのものが多く、どこことなく親しみやすい印象を受けます。清水磨崖仏には江戸時代の彫刻が残っていないため、この二カ所の磨崖仏を見学すれば平安時代末期から明治時代までの彫刻技術や信仰の様子を知ることができます。

久保田は鹿児島在住だった事しか分かっていません。久保田の作品のうち「高田中福良の地藏尊」と「小野南方神社の狛犬」が市指定文化財の有形民俗文化財となっています。



真心を込めた
手作りの美味しさ

ご予算に合わせて
お作り致します。
料理内容についても
お気軽に
ご相談ください。



蓮 3,240円

旬の素材をぐっとおいしく。

宮脇仕出し店
MIYAWAKI SHIDASHI

南さつま市加世田川畑4219番地1
TEL.0993-52-2457

精進落とし

南鹿児島 ペット火葬 専門所

火葬供養
埋葬供養

安心の低料金



☎099-261-8689(代表)

☎099-347-0685(事業所)

※電話での受付・問い合わせは24時間対応しております。

営業時間 8:30～18:00(夜間の火葬も受付中)

■事業所 〒891-0201 鹿児島市喜入瀬々串町4618-1

年中無休

[広告に関するお問い合わせ] 企画課 広報統計係