



食生活を見直そう!

朝食をとりましょう



愛媛県知事 中村 時広

皆さんはいつも朝・昼・晩、栄養バランスの良い食事がとれていますか？

私は3食きちんと食べることを心がけ、毎日元気に過ごしています。

現在、県では、健康の維持・増進に重要な役割を果たす食生活の改善をサポートする「愛顔（えがお）のE-IYO（えいよう）プロジェクト」を展開しており、働き盛りの若い世代が、朝食を欠かすことなく、野菜もしっかり摂取できるよう支援する取り組みを進めています。

皆さんもこの機会に、健康なからだの源となる食生活を見直してみたいはいかがでしょうか。

元気な1日のスタートを

朝食をとるとこんな効果があります

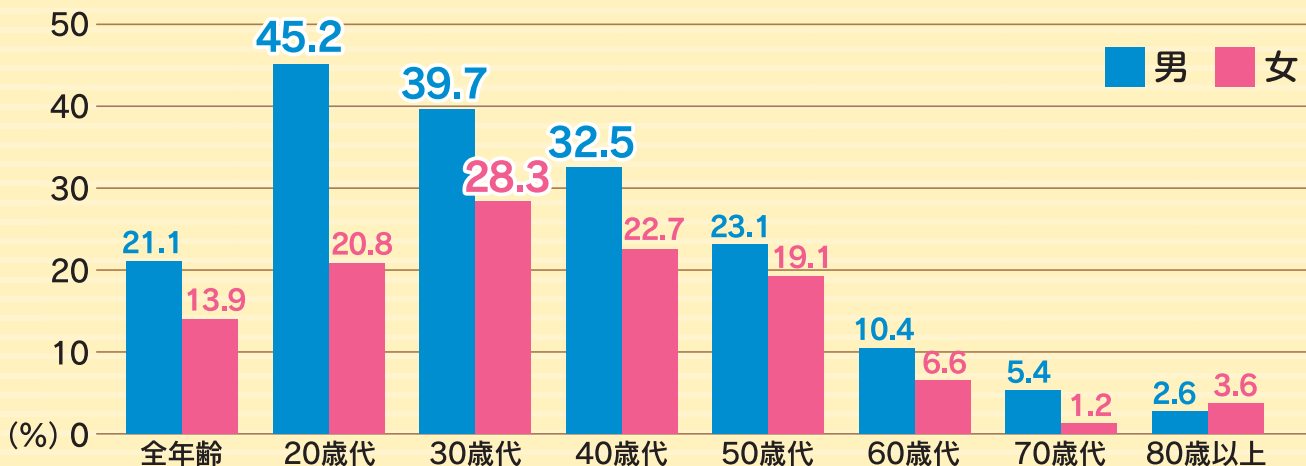
持久力アップ

集中力アップ

疲れにくい

イライラしない

朝食を欠食する（毎日食べていない）者の割合（平成27年愛媛県県民健康調査より）



愛媛県保健福祉部健康衛生局健康増進課

〒790-8570 愛媛県松山市一番町四丁目4番地2 TEL089-912-2401