

あなたもトライしてみませんか？健康クイズ！

- ①納豆を朝夕食べると、ダイエット効果がある・・・ ○ ×
- ②バナナには脂肪を燃焼させる酵素が含まれる・・・ ○ ×
- ③早食いは太りやすい・・・ ○ ×
- ④太りにくい食べ順がある・・・ ○ ×
- ⑤朝食を食べないと太る・・・ ○ ×



- ① × 納豆1パックで約100kcalありますから1個が適量です。
- ② × バナナにはでんぷんを分解する酵素が含まれています。
- ③ ○ 満腹中枢が働きだす前に必要以上に食べ過ぎてしまうから。
- ④ ○ まず野菜→次に肉や魚、卵や豆腐、乳製品→最後にご飯や芋類。
- ⑤ ○ 朝食は1日のリズムを支えてくれる「おいしい目覚まし時計」。

「つくみんイキイキ健康マイレージ」

市民の健康づくりを応援するための新しい取り組みです。健康に関する取り組みでポイント
を貯めながらみんなでイキイキと健康になることを目指します。ポイントを貯めて健康と賞
品（つくつくカード500円分満点券）をゲットしよう！！

つくみん健康相談を受けると
30ポイントゲットできます。

