

朝ごはんは
茨城町のお米を
食べて、
元気になろう！！

茨城町 農業政策課

茨城町朝ごはんを食べて元気になろう条例

朝ごはんに茨城町のお米を 食べて、元気になろう!!



茨城町では「朝ごはんを食べて元気になろう条例」という考え方を決めました。お米を中心とした食文化を再認識するとともに、主食としてのお米の優れた特性を理解し、お米の消費拡大をすすめています。

ゆっくりよくかんで食べよう！



朝ごはんを食べないと...

- イライラしたり、集中力がなくて、活動がはかどらない
- 記憶力が低下してしまい、頭がぼーっとしてしまう
- お腹がすいてしまい、やる気が起きない
- 排便リズムが狂い、お腹の調子がスッキリしない

朝ごはんを食べると...

- 脳が活性化
- やる気が出る
- 太りにくい
- 集中力が高まる
- 活動的になる
- 便秘を予防する
- 身体リズムが整う
- 糖尿病を予防する

毎朝の食卓にそろっているか確認しましょう。

炭水化物

エネルギー源

炭水化物とは、エネルギーの素となる栄養素のこと。脂質やタンパク質と並ぶ「三大栄養素」です。

例えば...

- ・ ごはん
- ・ パン
- ・ めん

etc...

たんぱく質

体温上昇
& 体内時計リセット

たんぱく質とは、炭水化物・脂質と並ぶ栄養素のこと。体内時計の調整に役立っています。

例えば...

- ・ 肉や魚
- ・ 卵
- ・ 豆腐

etc...

ビタミン・ミネラル

栄養素をスムーズに運ぶ

炭水化物やたんぱく質がエネルギーとなるときに手助けしてくれる大切な栄養素のひとつです。

例えば...

- ・ 野菜
- ・ きのこと
- ・ 果物

etc...

おすすめの朝ごはん例

魚などおかず



目玉焼き
納豆など



ごはん



みそ汁



町の農家を元気にしよう！

美味しいお米、
つくってます!!



茨城町農業政策課

〒311-3192 茨城県東茨城郡茨城町小堤 1080

TEL 029-240-7118

茨城町は、温暖な気候、豊かな水に恵まれた肥沃な土地など、生産に適した条件がそろっています。皆さんも、町内産のお米を食べて、町の農家さんを応援しましょう！

【主要なお米の種類】

コシヒカリ・にじのきらめき
ふくまる・ミルキークイーン etc.

町内の農家さんや
特産品を紹介しています！



茨城町農業政策課
公式 Instagram

