



阪神北県民局からのお知らせ

阪神北版の
問い合わせは ▶ 阪神北県民局総務企画室総務防災課へ
〒665-8567宝塚市旭町2-4-15

☎0797-83-3117 ☎0797-86-4379

ホームページ 阪神北県民局
宝塚総合庁舎 ☎0797-83-3101 (代表)

困ったとき、まずは[さわやか県民相談]へ
☎0120-47-7830 (携帯電話からは代表番号へ)
【受付】平日(祝日等を除く)9時~17時30分

新生活の スタートダッシュは 朝食習慣から

今月のSDGs



皆さんは朝食をしっかりと食べていますか。朝食を食べることにはさまざまな利点があります。入学や入社など新生活でいいスタートダッシュを切るために朝食習慣を身に付けましょう。

問 宝塚健康福祉事務所 ☎0797-62-7304 ☎0797-74-7091

問 伊丹健康福祉事務所 ☎072-785-7861 ☎072-777-4091

朝食の3つの メリット

集中力が増し、
学力・体力面で
パフォーマンス
がアップ

睡眠の質を
向上させ、疲れが
取れやすくなる

肥満に
なりにくい

STEP 1

まずは一口

さっと食べられる食材を前日に用意しておくか、保存ができる食材をストックしておく。



コンビニなど
での調理済み
食品でも可

食べる
時間がない



日光と朝食で体内時計をリセット

帰宅が遅くなる人は

朝食をしっかりと、夕食は控えめに食べることで体内時計がリセットされ、生活リズムが整いやすくなります。右記を参考にしてみましょう。

- 夕食1食分を夕方と帰宅後の2回に分けて食べる。
- 炭水化物は早めの時間に食べる。
- 遅い時間の食事は消化の良いものにする。

STEP 2

食品を組み合わせる

バナナとヨーグルト、おにぎりとサラダチキンなど、簡単な食品をセットにする。



朝食でタンパク質を
しっかりとると睡眠の
質の向上が期待
できます

STEP 3

◆ バランス重視の完成型

朝食習慣ができ、朝の余裕ができたなら主食、主菜、副菜をそろえる。



不足しがちなビタミン、
ミネラル、食物繊維の
補給ができ、1日の
栄養バランスが向上

主食

ご飯、パン、麺などの料理。
エネルギー源として欠かせません。

主菜

魚、卵、肉、大豆製品のおかず。
タンパク質たっぷり、
朝食に加えたい食材です。

副菜

野菜、イモ、海藻などのおかず。
具だくさんの汁物でも。

インフォメーション

イベント等は延期・中止
の場合があります

「北摂里山大学」受講生募集

里山の保全や地域の活性化に取り組む人材を育成します。北摂の里山地域一帯をフィールドに、里山の再生と管理、生物多様性、環境、歴史・文化などを学ぶことができる市民大学講座です。5月~2026(令和8)年2月(全9回) ¥1万8,000円(申)5月7日(※)までに(申)で北摂里山博物館へ



0797-83-3114 ☎0797-83-3108 詳細は、
里山大学

ひょうごラジオカレッジ 2025年度 受講生募集

毎週土曜の朝7時から30分間、ラジオ関西で放送する著名な講師の講座を聴き、はがきやメールなどで感想文を提出して1年間学習します。テキストは毎月郵送(パソコン、スマートフォンでも受講可) ラジオ講座の学習に意欲のある人 ¥年間7,000円(テキスト代、スクーリング参加費など) (申)4月4日(金)(消印有効)までに所定の申込書を(申)でひょうご

ジオカレッジ事務局 〒675-0188加古川市平岡町新在家902-3 ☎079-424-3343 ☎079-424-3475 詳細は、(ひょうごラジオカレッジ)

「阪神北地域活動補助制度説明会」参加者募集

県や市町などの補助制度を説明します。阪神北地域で地域づくり活動に取り組んでいる団体、今後取り組む団体(3月24日(月)14時~15時30分) 宝塚商工会議所(80人(先着) ¥無料(申)3月18日(火)までに(申)で阪神北県民局県民課へ ☎0797-83-3137 ☎0797-86-4379

