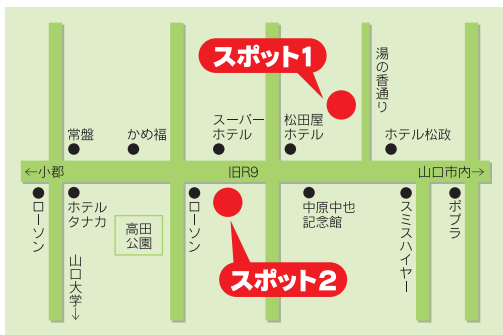


すのこに腰をかけて足を
つけると、5分もすれ
ば足が温まったり、やがて全身も温まっ
てくる足湯。通りがかりに気軽に温泉を
楽しめるとあって、観光客のみならず、



地元の皆
さんにも
大人気の
スポット
です。温
度はちょ
つと高め。
話に夢中
になってつかっていると、足が赤くなる
くらい温まります。「どっからきちゃっ
たの？」見知らぬ人との、ひとときの語
らいも楽しさの一つ。お出掛けの際には
足ふきタオルをお忘れなく。



湯田温泉 足湯

スポット1.....足湯 湯の香通り(ゆのかどおり)
場所/山口市湯田温泉通りホテル松政横
利用時間/7:00~22:00

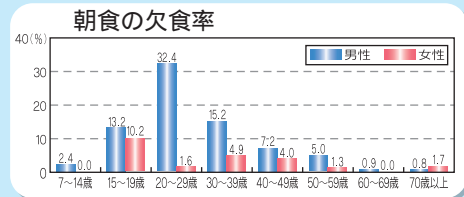
スポット2.....足湯 観光案内所前
場所/山口市湯田温泉通り観光案内所前
利用時間/9:00~22:00

HEALTHY COLUMN

健康な1日は
栄養たっぷりの朝食から

1日の活動は朝食がカギ!

朝食抜きは、体も
心もガス欠になって
しまいます。しかし、
現代社会において20
歳代の男性の3人に
1人は朝食抜きとい
う統計が出ています。
(下表参照)朝食を
抜いてしまうと、血
糖値が上がらず、脳
や体にエネルギーが
補給できません。



毎日、朝食を摂りましょう!

毎日朝食を摂るために、今までもよりも
5分でも10分でも早起きをしてしましよ
う。「時間がない」、「食欲がない」とい
う人でも、牛乳や果物など何か口にする
習慣をつけると良いでしょう。手軽に食
べられるおにぎり、常備菜、市販加工品
などもうまく活用し、より食品数の多い
朝食を摂ることを心掛けましょう。また、
朝は時間がとりにくい人は、夜の内に準
備しておくことです。ただし、生で食べ
るものは、朝調理しましょう。

朝食をグレードアップしましょう!

毎日朝食を摂る習慣がついたら、今度
はより多くの種類の食物を摂っていきま
しょう。ごはん党、パン党の人に、それ
ぞれの例を挙げてみましたので参考にし
て、健康的な朝食を摂りましょう。

STEP 1 まずは何か口にしましょう



STEP 2 簡単に食べられる主菜、果物などを加えて



STEP 3 卵料理などを加え、主食、主菜、副菜のそろった食事を

