

朝ごはんをきちんと食べましょう

朝ごはんをとる事は、日中の活動のエネルギーになるばかりではなく、生活習慣病の予防にもつながります。夜更かしや夜遅い食事などは、早起きができず、朝の食欲低下につながり、朝ごはんを抜く原因になります。早寝・早起きで生活リズムを整えることで、朝ごはんをとる習慣を身につけることが大切です。

朝ごはんの効果

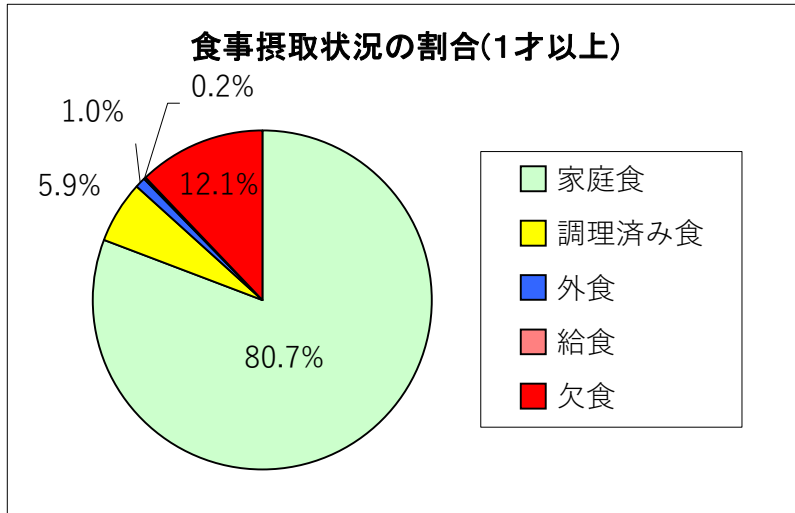
- 脳の働きを活発にし、集中力や記憶力を高める
- 体温を上昇させ、代謝を高める
- 太りにくい体をつくる
- 便秘解消
- 疲労感が少ない

筑後市では、健康の保持・増進を図るための食育の推進として、“朝ごはんを食べて活力を高める”ことを目標にしています。

筑後市の朝食に関するアンケート結果と目標

指標	H29年度(現状)	R5年度(目標)
毎日朝・昼・夕の3食とっている人の割合(※1)	78.1%	83%
朝ごはんをとっている子どもの割合(※2)	93.9%	100%

※1 筑後市食育アンケートより ※2 筑後市民アンケートより



左の円グラフは、令和元年国民健康・栄養調査(厚生労働省)を基に朝食の摂取状況の割合を示したものです。この調査での「欠食」とは、「何も食べない」ことだけでなく、「菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみの場合」、「錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合」も含まれています。

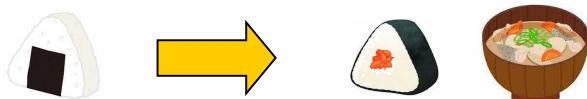
※ 厚生労働省 令和元年 国民健康・栄養調査より

まず、朝食のプラス1品をやってみましょう

・朝ごはんを食べない方は、すぐに食べられるものを用意することから始めましょう！



・おにぎり1個の場合⇒プラス1品
おにぎり+具たくさんみそ汁



・パン1枚の場合⇒プラス2品
パン1枚+サラダ+牛乳(コップ1杯)



バランスの良い食事にするには、1食の中で、主食+おかず(主菜+副菜)をそろえましょう。朝・昼・夕食のいずれかに、牛乳・乳製品、果物を取り入れましょう。



筑後市役所 健康づくり課
☎0942-53-4231