

# 朝ごはんと食育について

## ■朝食の重要性

朝起きてから体を動かしたり、考えたりするには、エネルギーが必要です。朝ごはんを食べないまま活動すると、エネルギー不足になり、集中力がなくなって疲れやすくなります。そのため、朝ごはんを食べてエネルギー補給することが大切です。一日のスタートを、朝ごはんからはじめてみませんか？

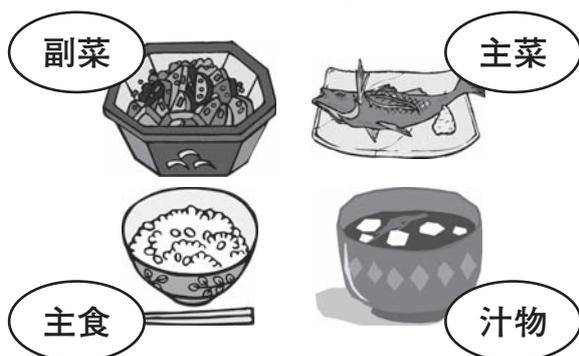
## 朝食の欠食を防ぐには

「夜型の生活リズム」を「朝型の生活リズム」に  
夕食が遅い → 夕食を早めにとる  
寝不足 → 早く寝る（睡眠時間を確保）  
遅く起きる → 早起きする

福島町では、青・壮年期（19～44歳）の男性で朝食の欠食率が大変多いです。

早寝、早起きして朝ごはんを食べる生活習慣を心がけましょう。

## 朝ごはん（献立例）



## 主食・主菜・副菜をそろえましょう

主食：ごはん、パン、麺類など  
主菜：魚・肉・卵・大豆、大豆製品など  
副菜：野菜、きのこ類、海藻類など

- 汁物を多く摂ると塩分の摂りすぎにつながります。1日2杯を目安に摂りましょう。
- 野菜から先に食べると、コレステロールの吸収を抑え、血糖値の急激な上昇を防ぎます。

## 丼物の朝食メニュー（例）

- 麻婆丼：麻婆豆腐の具に長ねぎ、きのこなどを加えてみましょう。
- ロコモコ丼：野菜を多めに
- ごはん+たんぱく質の多い食品+野菜類を一緒にすると栄養のバランスが良くなります。

## 朝ごはんの効果

- ・集中力や記憶力が高まる
- ・体温が上昇し、代謝が高まる
- ・肥満予防に役立つ
- ・便秘解消につながる
- ・疲労感が少なくなる など

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

食を楽しむためには、食事を味わって食べることが大切です。特に子どもの頃に身につく食習慣は重要です。

家族そろって食べながら食事のマナーを身につけ、食を通じたコミュニケーションを心がけましょう。



■問い合わせ先 保健福祉課健康増進係 ☎47-4682