



朝ごはんを 食べて、1日を 元気にスタート しよう

市では「うしく健康プラン」を策定し、市民の健康づくりを推進しています。プラン策定の際に行った健康実態調査で、食生活について下記のような傾向がありました。

◆「毎日朝食を食べる」市民の割合…**82.2%**

◆「週5日以上、朝食に野菜やきのこのおかずを食べている」市民の割合…**37.3%**

バランスの良い朝食を食べていない、野菜やきのこ(副菜)が不足している人が多いのが現状。

第三次うしく健康プラン21のための健康実態調査(令和2年実施)より

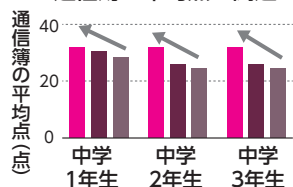
今回は、朝ごはんの栄養バランスを整えるポイントについてお伝えします。

朝食の役割

- 脳にエネルギーを補給し、勉強や仕事に集中できるようにする



朝食摂取と
通信簿の平均点の関連

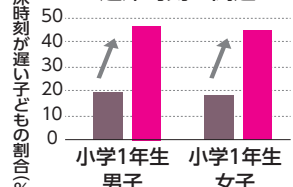


■ 朝食をほとんど毎日食べる
■ 朝食を週に2~3日食べる
■ 朝食をほとんど食べない

- 体内時計をリセットし生活リズムを整える



朝食欠食と
起床時刻の関連



■ 朝食欠食あり
■ 朝食欠食なし

※起床時刻が午前6時30分以降の場合を起床時刻が遅い子どもと分類。

出典：農林水産省ホームページ
「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの?」



目指そう! バランスの良い朝ごはん

主食

主食は1日の活動に必要なエネルギー源になります。特に主食には脳のエネルギー源となるブドウ糖が多く含まれているため、朝に主食をとらないと、からだは動いても頭がボンヤリしてしまいます。



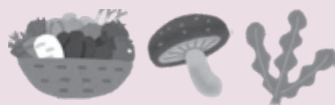
主菜

主菜の食品に多く含まれるたんぱく質は、筋肉や血液のもとになります。たんぱく質は摂取後のエネルギー消費量の割合(食事誘発性熱産生)が高く、朝に主菜をとることで、体温を上げて朝から元気に活動できるようになります。



副菜

副菜の食品にはビタミンや食物繊維などからだの調子を整える栄養素が多く含まれます。朝に食物繊維をとることで腸内環境を整え、お通じを促します。また、朝食後の血糖値の上昇も緩やかになります。



忙しい朝の準備を 簡単にする工夫

前日の夜に
下ごしらえしておく



茹でる

調理不要な食品を
用意する



前日の残り物や
作り置きを温めて食べる

少しの工夫で 栄養アップ



トースト
(バター)



目玉焼き
トースト
& 野菜

パンに主菜(たまご)と副菜(トマト・ブロッコリー)をプラスすると、バランスの良い朝ごはんになります。



味噌汁・スープに

冷凍野菜



解凍して
サラダに



オムレツ
の具として

副菜には下処理不要な冷凍野菜を活用すると、不足しがちな野菜を手軽にとることができます。