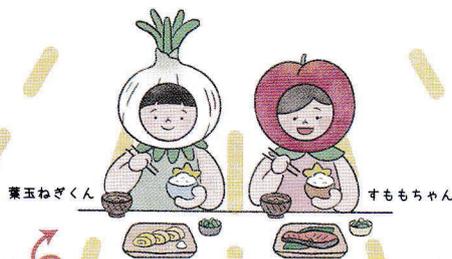
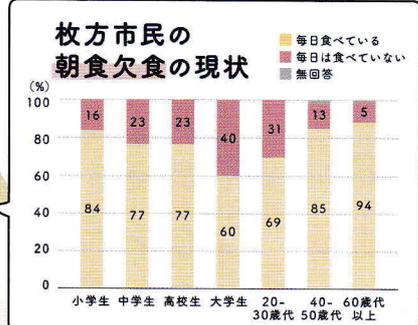


# 毎日食べよう 朝食ごはん

ひらかた  
枚方市民のうち  
20歳以上の約8人に1人が  
毎日朝食を食べていないんだ



枚方市の特産品である「葉玉ねぎ」と「すもも」から  
たんじょう すいしん  
誕生した食育推進キャラクターです。

出典: 令和4年全国学力学習状況調査、令和4年枚方市「食」に関するアンケート  
令和4年枚方市「食」に関する市民意識調査より

朝食って  
とっても大事なんだ!

## 朝食 タイプ診断

あなたはどのタイプ?  
まずはチェックしてみよう。

※主食・主菜・副菜について  
詳しくは中面 STEP2 をみてね。

主食・主菜・副菜が  
全てそろっている

**EXCELLENT!!**

すばらしい!  
その調子で続けよう

START  
朝食を  
毎日食べる

主食・主菜・副菜のうち  
2品以上食べる

STEP.3  
あと一歩で  
パツチリ!  
バランスの良い  
朝食をめざそう!

STEP.1  
まずは何か口にする  
習慣をつけよう!

STEP.2  
バランスを意識して  
もう1品プラスしよう!

STEPの詳細は中面へ

朝食を食べると  
良い理由は裏面に  
みてね!

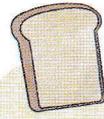
# STEP.1

## まずは何か口にする習慣をつけよう!



いそが 忙しいと時間が無い人でも、パクッと食べて体におはようスイッチを入れよう

飲み物やすぐに準備できて食べやすいもの



パン



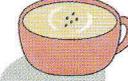
シリアル



ぎゅうにゅう 牛乳



ヨーグルト



スープ



カット野菜



バナナ



野菜ジュース

しょくよく 食欲がわかない...



### 前日の夕食は何時ごろ食べたかな?



食事は腹八分、寝る2~3時間前までにしよう

夜遅くや寝る前に食事をすると、眠りが浅くなり、朝起きた時に胃が重く、食欲がわきません。

夕食が遅くなるときは「分食」がおすすめ!



夕方に軽くエネルギーを補給! おにぎりやサンドイッチ、バナナ、乳製品などがおすすめ。



遅めの夕食時は、主食は控えて低脂肪の消化に良い食事にしよう。

朝は長く寝たい...



けんよう 朝食は朝昼兼用...

### 生活リズムが乱れていないかな?



平日も休日も同じ時間に起きよう

太陽の光を浴びたら目が覚めるよ



早起き

早寝

朝ごはん

毎日決まった時間に食べて、お腹がすくリズムをつくらう

寝る前はスマホやパソコンの使用を控えよう

リズムができると夜は自然と眠くなるよ



早起きすると時間に余裕を持って食べられるね

朝食を食べる習慣がついたら、「質」についても考えてみよう!

# STEP.2

## バランスを意識して、

## もう1品プラスしよう!

食べ物は、体の中での働きによって3つのグループに分けられます。

3つのグループの食べ物を組み合わせることで、必要な栄養素をバランス良くとることができます。

**主食** 活動のエネルギー源となる

パン、おにぎり、シリアル、ごはん、うどん、etc...

**主菜** 体をつくるもととなる

たまご、なっとう、さかな、とうふ、にく、etc...

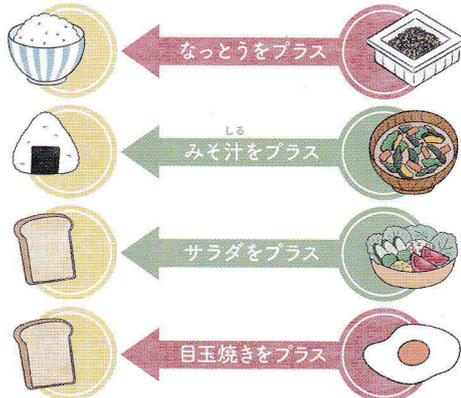
**副菜** 体の調子を整える働きがある

はくさい、しめじ、ほうれん草、トマト、かぼちゃ、海藻(わかめ)、etc...

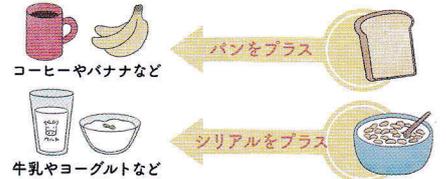


ごはんやパンに

もう1品



果物や牛乳・乳製品などを食べている人は、3つのグループの食べ物からもう1品プラスしよう



# STEP.3

## 主食・主菜・副菜がそろった

## バランスの良い朝食をめざそう!

### 手軽に作れるバランスの良い朝食をご紹介します

**ごはん派さん**

ごはん + 具だくさんみそ汁

**パン派さん**

サンドイッチ

品数が少なくとも大丈夫!

**豆苗とツナコンマヨのオープンサンド**

【材料】1人分

- 食パン.....1まい
- 豆苗.....1/2パック
- A コーン缶.....1/2缶
- A ツナ缶.....1/2缶
- A マヨネーズ.....小さじ1
- B たまご.....1個
- B マヨネーズ.....小さじ1
- B 牛乳.....大さじ1
- 黒こしょう.....おこのみ

- 豆苗をハサミで3cm程度に切り、電子レンジ(500w)で30秒加熱する
- 粗熱をとった1にAを加えて混ぜる
- 【電子レンジでスクランブルエッグ作り】耐熱容器にBを加えて混ぜ、電子レンジ(500w)で1分加熱し、素早く混ぜる
- 食パンを焼き、2と3をのせ、黒こしょうをかける

**しょうかい 鮭と小松菜の炊き込みご飯**

【材料】2人分

- 米.....1合
- 生鮭.....1切れ(60g)
- むし大豆.....40g
- 小松菜.....140g
- ★かつお節..ひとつかみ
- ★しょうゆ...小さじ2
- ★みりん...小さじ2

- 小松菜を1cm幅に切る
- 炊飯器に、洗った米と★を入れて、1合のめりまで水を入れる
- 生鮭、むし大豆、小松菜を入れて炊飯器のスイッチを押す

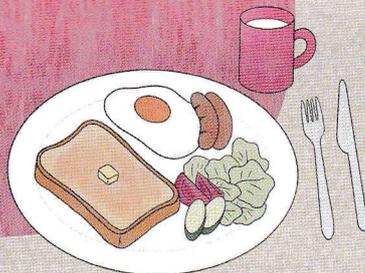
おにぎりも食べやすい!



手軽にそろえるコツ

- ★おにぎりを冷凍保存しておく ★夕食を多めに作って翌朝にとっておく
- ★野菜を洗う、切る、火を通しておくなどの下準備をしておく
- ★ピザトーストなど、パンに具をのせて冷凍しておく(朝は焼くだけ!)

# 朝食をとると こんなにいいこと

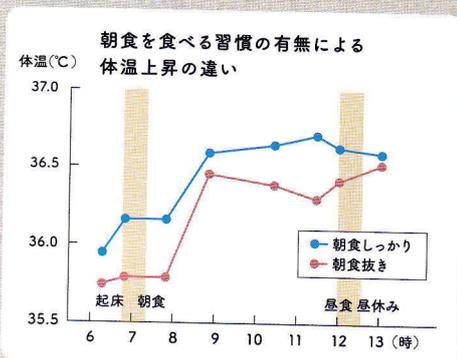


## ① 体が目覚める

朝食は、全身の細胞に栄養を行き渡らせて、就寝中に使われたエネルギーを補給し、午前中のエネルギーになります。そして、眠っている体を目覚めさせます。

## ② 体温が上がる

朝食は、就寝中に下がった体温を上げて代謝をよくし、脳や身体をウォーミングアップする効果や免疫力を正常に保つ効果があります。

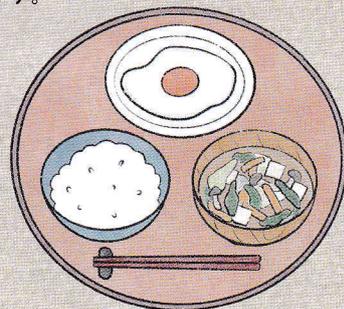


出典：鈴木正成「ジュニアのためのスポーツ栄養学」より一部改変

## ③ 体内時計が整う

ヒトの体内時計の1日の周期は、通常 24 時間より長めに設定されています。これをリセットするには、【光】と【朝食】が有効です。朝起きたらまずカーテンをあけて、太陽の光を浴びましょう。

そして、1時間以内に朝食を食べましょう。毎日の起床・朝食時間を一定にすることも大切です。



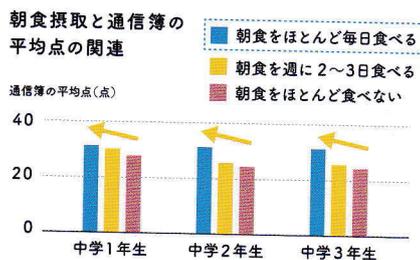
## ④ 便秘の予防になる

朝起きると、腸には老廃物が便となってたまっていて、排泄の準備ができています。そこで朝食を食べると、胃腸が刺激されて活発に活動を始め、排便が促されます。



## ⑤ 集中力が高まる

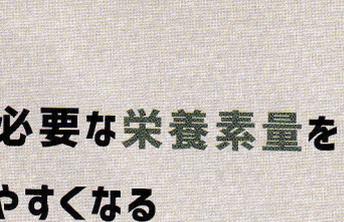
朝食は、学力や体力に影響があるといわれています。栄養バランスの良い朝食は、血糖値の変動を良好にし、集中力を高めて維持します。



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？」

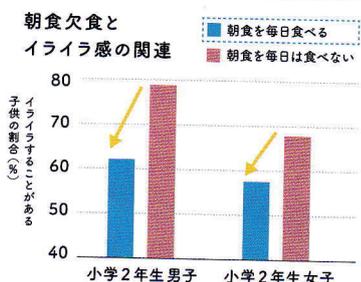
## ⑥ 生活習慣病予防になる

朝食欠食による代謝の低下は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病のリスクを高めます。脳卒中や脳出血のリスクが上昇するという報告もあります。



## ⑧ 心の健康につながる

朝食を食べる習慣がある人は心の不調が少ないとされています。栄養バランスの良い朝食をよく噛んで食べると、精神を安定させる脳内物質が活性化するためです。



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？」より一部改変

## ⑦ 1日に必要な栄養素量を満たしやすくなる

1日2食で必要な栄養素を満たすのはむずかしいため、朝食を食べて無理なく栄養素を摂取しましょう。

発行・編集

2023年12月発行

枚方市 健康福祉部  
健康寿命推進室  
健康づくり・介護予防課

〒573-1197 枚方市禁野本町2丁目13番13号  
(枚方市保健センター内)

TEL: 072-841-1458 / FAX: 072-840-4496